اليوغا

سيطرة على النفس والجسد



الناشر
مكتبة المعارف
بيروت


اليوغا
سيطرة على النفس والجسد

السلسلة الرياضية



المؤلفان :

المستشرق: ج . توندريو
وعالم النفس : ب . رئال

نقله الى العربية

الصيدلي : الياس أيوب



بيروت ـ لبنان

يطلب من مكتبة المعارف ص. ب ١٧٦١ ـ ١١ ـ بيروت

مقدمة المُعرِّب

لمهنتي كـوى ومنافـذ أطل منهـا على المجتمـع السقيم . فمـاذا أرى ؟ أرى مرضى من جميع الفئات : أطفالاً وشباباً وشيبا . ذكوراً وإناثاً . . مـرضى أجساد ومرضى نفوس ومرضى أعصاب .

أتفرس في الوجـوه فأرى النحـول وأرى السمنة ، أرى القلق والإعصـاب بادياً على السحنات ، وأرى الأيدي ترتجف وتهتز ضعفاً وضموراً وثورة داخلية . البركان يتأجج فينفث حماه والنفوس المضطربة داخلياً تستغيث على أبواب الرحمـة من الأطباء والناصحين والمتدينين والجوامع والكنائس ومزارات القديسـين ورجال الدين . تباً لهذه الحياة . عبارة تقال يومياً . يلفظها تسعون بالمائة من الناس . فما السبب ؟ اعتلال الصحة ، ضيق ذات اليد ، عدم السعادة ، عدم الهناء والصفاء الداخليين عدم المرح والسرور ، العمل الدؤوب ، التعب ، الاعياء ، الخلافات العـائلية عـدم القناعـة بما يصـل إليه الانسـان ، عدم التـلاؤم مـع أفـراد البيئـة والمجتمع . أمراض اجتماعية ، أسقـام وراثية ، أسقـام فجائيـة وعلل قدريـة ، حوادث من شتى الأنواع ، فشل وسقوط . . . إلى آخر ما هنالك من بؤس وفقـر وسقم وجهل وحزن . مشاكل الناس لا تنتهي ، والحياة مترعة بالمآسي ، والحلول اليها عسرة المنال ، فإلى أين المآل ؟ وهل هذا تشاؤم مني ؟ أم نظرة إلى الواقع ؟

دفعتني هذه الآلام إلى التبصر . وشاءت الظروف أن تفتح عيني فأبصرت . تفتحت بصيرتي على أبحاث العلوم فتبحرتُ وإذ بي أطالع في أحـد الأيام أسـرار الحياة . أسرار العلوم القديمة والحديثة ، أسرار الفلسفة والطب والمجتمع والنفس رحت أدرسها على انفراد ، فرأيت فيها بحراً خضماً لا ينضب ولا يسبر لها غور .

الحياة قصيرة لا تكفي للاستغراق في شتى تلك العلوم ، فكيف السبيل الى جمع أبحاثها وأبوابها بقصد استيعابها ؟ وهنا فتحت علي الأقدار مطالعة أبحاث اليوغا . فوجدتها جمعتْ وأدركت شتى ما انصب عليَّ من مشاهدات .

طلبت الاستغراق بها في اللغة العربية فلم أجد من مراجع كافية وافية ، ثم طالعت المزيد باللغات الأجنبية من فرنسية وانكليزية حتى ارتوى غليلي خلال بضع سنين ، ثم مارستها عملياً فبلغت مناي وأدركت الخفايا ووصلت الى شاطىء السلامة . فالجسد قوي الطاقة ولله الشكر والنفس عالية المعنويات ولله الحمد والروح صافية السماء والأرض وديعة القرار ، والروح طيبة الأريج ، أزرع تعاليم اليوغا في نفسي وجسدي وروحي واتعشم الخير لي ولبيئتي وللمجتمع الذي أغشاه . عزة طلبتها من اليوغا وكرامة نلتها وصحة بلغتها وروحاً عالية أدركتها وصفاءً داخلياً كدت أصل إليه ، وسعادة وصلت اليها بحكم إرادة قوية وعزم متين وثبات في الممارسة واتباع للتعاليم الروحية الواردة فيها . وباختصار شديد ، فاليوغا علم أو مجموعة علوم يدرك بها الانسان ما يطلب وأكثر مما يطلب من قوة الشخصية ورفعة المعنوية وجودة الصحة ومديد العمر والسعادة والقوى الفائقة والروح العالية والسمو والصفاء الداخليين والجاه النفسي والقيم الانسانية الحقيقية .

ولما شفت نفسي وارتقت نظرتي الى بني البشر ، اخوتي بالروح والجسد ، هدفت الى إفادة ابناء جلدتي في العروبة فأبيت إلاّ أن أطالعهم هذا المبحث الواسع عساني أوفيهم ما دفعوه عني حين ترعرعت في أرضهم وتحت سمائهم وأخذت منهم الحكمة والصبر وطلب العلم ولو في الصين أو الهند ، فكانت هذه الأبحاث في اليوغا حصيلة وفاء وتقدير ودفع نحو الأمام والرقي لأتبوأ واياهم مكاننا اللائق تحت الشمس وبين مجموع الأمم المتمدنة الرائعة . فأقدمت على ترجمة هذا الكتاب القيم عن الانكليزية .

ولي الأمل الوطيد أني ارتويت ورويت غلة ابناء العروبة أجمعين دافعاً بهم إلى العزة والكرامة والسيطرة على النفس العربية الأبية والله من وراء القصد .

الصيدلي : الياس أيوب

لمحة عن محتويات البحث

هل تريد أن تعرف ؟

ما هي اليوغا ؟ وهل هي هندية فقط .

هل اليوغا تجلب لك الصحة والسعادة الحقة .

هل اليوغا طريقة من طرق التمارين الجسدية وحسب .

ماذا يفكر عنها الأطباء ؟

هل يلزم استاذ لها ، وهل يجب أن يكون هذا الأستاذ هندياً ؟ يجب ان تفكر بأن :

اليوغا لا تقضي بأن تجعل منك ناسكاً .

واليوغا لا تقبل في عدادها الانسان الآلي العصري والتركيز الفكري في مستوى قدرتك .

واليوغا ليست مذهباً دينياً .

إذا أردت أن تنجح وان تسيطر على نفسك .

ارسم لنفسك برنامجاً يومياً لتطبيق اليوغا ، وثابر عليه .

وإلاّ فاقرأ هذا الكتاب للاطلاع فقط .

مُقـدّمَـة الكِتَاب

للمؤلفَيْن

اليوغا حقيقة موجودة ثابتة رغم جميع ما يداخلها من تناقضـات وشائعـات وأقاويل مغرضة . وللايضاح لا بدّ من شرح فكرتين :

الأولى : هي ان اليوغا تبعد عن التمارين الـرياضيـة اي السويـدية والتي يمارسها الغربيون بعد الأرض عن السماء وتختلف عنهـا اختلاف الفـار عن الماء . وهي وان كانت مجموعة من « التمارين الجسدية » إلاّ أنها أولاً وغالباً هي حالة من حالات الفكر تؤدي بمن يمارسها الى الانعتاق من التوتر الدائم المفروض عليه من حياته العملية اليومية وبالتالي مما ينتج عنها من نتائج جسدية وفكرية ونفسية ، كما تؤدي به إلى تطوير شخصيته تطويراً تجعله يقبل معه الى قبول الحياتين : الغربية بما فيهـا من شق للنفس وتوتـر للأعصـاب وقلق دائم مستمر وانكمـاش مـاديّ ، والشرقية بما فيها من روحانيات ويُسرٍ وتوكل على القوى النفسية والفكرية وبما نفخ الله في الانسان من قدرات كـامنة يستـطيع الاعتمـاد عليها . وبـالطبـع فاليـوغا « تمارين » ولكن التمارين شيء والطريقة التي يُقـام بها شيء آخـر . وقد يمـارس انسان تمارين اليوغا بدون أن يصبح يوغياً . وبالعكس فقد يكتسب انسـان آخر روح اليوغا بالقيام ببضع تمارين ، وأكثر من ذلك ، ان كل من يتصور معتقداً بأنه يمارس اليوغا بطريقة تنافسية سريعة ومجهدة فهو خاطىء وبعيـد عن الحقيقة لأن الطريقة هي المهمة وليست تهم النتائج .

والثانية : ان اليوغا الهندية الأصلية ليس بالامكان تطبيقها على الغربيين ، ذلك لأن مشهد اليوغي الهندي إذا جلس جلسة تأملية في أحد شوارع مدينة هندية مشهدٌ مألوف جداً ، أما إذا قلّده الغربيّ في أحد شوارع عواصم بلاده الكبرى ،

فذلك يدعوه الى ما لا يُحمد عقباه وغالباً الى الشرطة . وعلى هذا فاليوغا يجب أن تنفذ بدون أن تقلب أو تغير حياتنا الغربية الخاصة . وبما ان طرق حياتنا تختلف عن طرق الهنود كذلك فان « يوغانا » يجب ان تختلف عن « يوغاهم ». فاليوغا طريقة مدهشة ، تعلمنا فن اكتساب الصبر والهدوء والسيطرة والمراقبة الذاتية ، وتكسبنا التركيز وحسن التفكير ، وتحرض عندنا الأهمية العظمى للانتباه ، كما تساعدنا على التغلب على آلامنا الجسدية . فيجب أن نعمل جهدنا لكي نستعيض استقلال روحنا وتوازننا بين الروح والجسد .

والخلاصة : فان علل الحياة العصرية تتضاعف وتضغط علينا أكثر فأكثر ويجب على كل منا ان يحاول الهروب منها ، والرجوع الى النفس ، وليس من حلّ إلّا اللجوء الى اليوغا فهي الكفيلة بان تعيد لنا دماثتنا وسعادتنا .

المؤلفان

الباب الأوّل

ما هي اليوغا ؟

كثيراً ما تصور لك الأخبار صورة انسان ساحر يستلقي على لوح خشبي مشحون بالمسامير مدببة الرأس ، أو صورة شخص « فقير » طاوي البطن بارز اضلاع الصدر ، هزيل ضعيف أو صورة انسان شاحب مضى على حياته عدة أسابيع أو أشهر ، أو صورة شخص يقطع لحم نفسه أو يثقب خده بدون أن يتألم وحتى صورة انسان يدفن نفسه في تابوت زجاجي لمدة طويلة وبدون أن يتحرك . . . الخ . من الأشكال والصور التي تعزى الى قوى خارقة فوق بشرية ، ومن الجائز ان ترى دائماً صورة اليوغي وهو واقف على رأسه ورجلاه الى الأعلى . فهل هذه الأشكال هي صورة اليوغيين .

كلا يا صاحبي . اليوغا هي رياضة جسدية نفسية فكرية فيها يخضع الانسان جسده بوظائفه الارادية طبعاً واللاارادية بالسيطرة العصبية الى محض إرادته . وبواسطتها تتصل روحه بروح الرب مسيّر الكون العظيم . فهي أي اليوغا إذن « صلة الوصل » بين الانسان وخالقه . وأصل الكلمة من اللغة السنسيكريتيه الهندية القديمة، وتعني هذا المعنى . ولممارسة اليوغا يجب ان تشعر بانك انسان كامل وفي هدوء نفسي وفي حالة جسدية صحية .

ففي البلاد المتمدنة الغربية يتفشى التعب والاعياء والانحطاط العصبي . وتغص العيادات النفسية بالمرضى زوّارها . ويكثر القلق والتعقيد النفسي ، لدرجة ان الناس يشعرون بأنفسهم كأنهم ممزقين ومكبلين وغير مالكين لأنفسهم وغير سعداء . وهم يتألمون داخلياً لأنهم منقسمون ضمن أنفسهم الى شخصيات

متناقضة دون ان يعلموا ذلك . فاليوغا دواؤهم وهي التي تمكنهم من تهدئة وتسكين اضطرابهم وهياجهم الداخلي . فتكمل شخصيتهم بان تتحرر من أوهامها وتصل الى توازنها مع العالم الخارجي . وإذا قلنا لك بأن اليوغا بركة تنبع من قوة داخلية ، لا نكون مغالين ولا بعيدين عن الحقيقة ، ودونك تبسيط لذلك :

هل اليوغا فلسفة ؟ كلا !

هل هي دين ؟ كلا !

هل تحتوي على سر خفي روحاني مغناطيسي أو بوذي كما يقال عنها في الغرب ؟ كلا أبداً !

فما هي إذن :

هي أولاً طريقة في الحياة ، ولكن الانسان لا يستطيع أن يصل الى طريقة سعيدة في حياته ما لم يُزح من طريقه أسباب التعاسة والشقاء . وهذا أمر محتم ولا ينكر . ولكن كيف يتم ذلك ؟ فاليوغا حالة عقلية يجب الوصول إليها . فهي طريقة السلوك وتصرف يسلكها المرء بهدوء وكفاءة في كل عمل من أعماله اليومية . وهي كذلك طريقة التخلص من الاضطراب العصبي وزيادة الوزن والأمراض المماثلة . وهكذا ما لنتائج تكتسح مجالاً واسعاً هو في متناول كل يد .

اليوغا الشرقية

ينظر الشرقي الى اليوغا نظرة مذهب انفرادي انعزالي . فاليوغي الهندي يذهب في طريقه كأنه وحيد في هذا العالم . فهو يمارس طريقة « الانعزال » عن عالمه المادي . واليوغا عنده مجموعة من الطرق تناسب كل طريقة منها منظراً أو هدفاً معيناً في حياته . وهكذا فلليوغا مظاهر عديدة . وهي مهما اختلفت اشكالها حقيقية واقعية تبعد كل البعد عن السحر والشعوذة والأوهام والروحانيات اللامرئية واللامعقولة ، وقد كان يوغي يفاخر بانه قضى عشرين عاماً في النسك والتمرس بالروح والجسد حتى أصبح قادراً على المشي فوق الماء : فأجابه بوذا : « يا صديقي : لَمَ تعمل كل هذه الجهود العظيمة لتصل الى أبسط طريقة في العالم ؟ خذ

مركباً وأبحر به . فالشرقي الذي يمارس اليوغا يعمل تماماً العكس . فهو يحاول ان يعكس روحه الى دخيلة نفسه ، وان يصل الى الكمال الشخصي وان يحقق الهدوء والصفاء الروحيين . وجلي بانه للوصول الى ذلك يجب ان يسيطر على جسده وعقله .

السيطرة على الجسد

هذا تعبير معروف لدى كل غربي . ولكنه يتطلب من الشخص جهداً كبيراً وإرادة جبارة ، وحاجة ماسة لاخضاع أعصابه وانفعالاته ودوافعه وغيرها . وهذا ليس باليسير للنجاح . وإذا نجح فان صاحبه يجد نفسه ألف مرة أكثر ارهاقاً وعصبية عن ذي قبل .

لنفكر أيضاً بملايين الأشخاص الذين يُدعون « المرضى الوهميون » فهم يترددون بين عيادات الأطباء ويشحنون أنفسهم بالأدوية ويسمعون بين الفينة والأخرى كلمات تدل على انهم يزعجون الأطباء بزياراتهم وليس عليهم إلاّ أن يسيطروا على انفسهم . وهكذا فان عالمنا مليء بالخيال والوهم والأمراض العصبية ، وهي جميعاً وان كانت وهمية ولا وجود لها في مخيلة المرضى فانه لمن الواجب علينا ان نفتش لها عن سبب . فهل اليوغا تخلصهم . نعم بدون ريب اذن فهي تستحق التجريب ، فلنجربها .

وحدة كاملة

يفتخر الغربيون بانهم اكتشفوا الطب النفسي الجسدي . والأمراض الجسدية غالباً ما تكون من منشأ نفسي . كما انه من المعلوم بأن الانفعالات تسبب غالباً أمراضاً جسدية شديدة الوطأة . ومن المقبول بأن الجسد والفكر وحدتان غير منفصلتين عن بعضهما تمام الانفصال . فالانسان بنظر الطب النفساني الجسدي

ليس مؤلفاً من أجزاء مستقلة بل من وحدة غير قابلة للتجزئة . ولهذا فان العضوية الكاملة هي وحدة . وكل عضو من البدن الحي يجب ان يتوازن مع وظائف الأعضاء الأخرى . فإذا نقص هذا التوازن أو انكسر تأثر الجسم بكامله بما في ذلك الدماغ . لذلك فان الطب النفسي الجسدي هو أعظم اكتشاف للطب العصري حالياً ، ان هذه الأفكار تعتبر قديمة قدم الأرض ، وقد عرف العلماء ذلك في جميع العصور كما عرف الرجال العاقلون تأثير العقل على الجسد . ولكن اليوغا لم تعرف ذلك معرفة سطحية ولكنها وضعتها موضع التنفيذ والتطبيق العمليين .

الهاثا يوغا

لليوغا أهداف عدة . وهي تمتد من مبدأ السيطرة على الجسد حتى أعلى التأملات الروحانية .فالهاثا يوغا هي يوغا جسدية . وهي موضوع هذا الكتاب وهي تبحث في السيطرة على الجسد وتخليصه من تبعيته للروح . ومن تحليل الكلمة يتبين بان « ها » تعني الشمس و « ثا » القمر . فالشمس تمثل الطاقة الموجبة والقمر الطاقة السالبة . وفي حال تعادل الطاقتين الموجبة والسالبة يتم التوازن في الجسد الحي . وهنا مجال تطبيق الطب النفسي الجسدي . فإذا تطرق خلل التوازن إلى أحد أجزاء الجسم تتعرض العضوية بكاملها الى الخطر . وإذا عاد التوازن عادت الصحة التامة الى سابق عهدها .

المرض من وجهة نظر الهاثا يوغا

توسع اليوغا مفهومنا عن المرض . ففي الطب يُعد السل مرضاً . أما في اليوغا فتعد بعض الهنات أمراضاً مثل الغفلة أو عدم الانتباه ، ومثل نقص التركيز ، لأنها جميعاً تمنع الانسان من اتمام وظيفته الطبيعية . والهاثا يوغا تعلم بأن الانسان فريسة لأمراض لا حصر لها طفيفة أو شديدة ، شعورية أو لا شعورية (مثل العقد النفسية) وهذه جميعاً تفسد عليه شخصيته ومقدرته ومتعته في العيش .

وقد يقف الانسان الغربي مكتوف الأيدي تجاه النقائص وعدم الكمال للبشرية. مثلاً هل ولد طائش أو كسول ؟ تنسب هذه الأخطاء الى الطفولة أو الشباب أو إلى حالة صحته السابقة أو . . الخ ولكنه نادراً ما يحاول ان يعالجها اللهم إلاّ بواسطة التوبيخ والوعيد والشدة .

فكر كذلك معي بذلك الداء الواسع الانتشار والمسمى بالتعب الدائم مع نواتجه من الانحطاط والنواهي العضلية والأرق والسهاد . . . الخ فماذا يفعل الغربي في حالة كهذه ؟ انه يعطي الأدوية التي تنهض الجسم كأنها ضربة سوط أو انه يهدىء العقل بالمهدئات العصبية وهذه لعمري تسمم الجسم ولا تحل المشكلة .

وهنا لا يسعنا إلاّ أن نقول بأن اليوغا عدوة لدودة للتعب والاعياء .

أدوية حبوب أم يوغا ؟

إذا مرضتَ لا سمح الله فأين تطلب الاستشفاء . خارج جسمك طبعاً أي انك تذهب الى طبيب وتلجأ للطب . انك تبلع الحبوب أو تحقن الحقن وتنتظر وتنتظر حتى يزول المرض . وهكذا فانك تبقى سلبياً وعاجزاً عن ان تفعل شيئاً لنفسك بنفسك ، أما في اليوغا فالطريقة مختلفة . فالدفاع ضد المرض يجب أن يأتيك من الداخل . فالمرض هو جرثوم مثلاً يدخل الى قلعة جسمك . فإذا كانت القلعة حصينة فان العدو يُصدّ ويطرد . وهكذا فالهاثا يوغا توافق الفكر الحديث العصري عن ماهية المرض .

ماذا ينتظر الانسان من اليوغا

انه يتوقع كل شيء . الجيد والرديء . مثال على ذلك : صرح فائز أوليّ في سباق دراجات قال : في آخر جولتي حول فرنسا وصلت منهكاً . وبعد عشرين

دقيقـة انتهى كل شيء وزال ارهـاقي . وسر ذلك متضمن في كلمـة واحدة وهي اليوغا . وهكذا كان فسمح للمصورين ان يلتقطوا له صورة وهو جـالس جلسة يوغية مشهورة جداً وهي جلسة اللوتس .

كـذلك فـان الأميركيـين والروس يحضـرون رواد الفضاء بتـطبيق اليـوغـا عليهم . وعلى هذا فان اليوغا أصبحت كأنها سلة يجب ان يحمل بها جميع الرغبات القيمة وحتى المستحيلة منها . فبعض الناس يطلبون من اليوغا الشباب الدائم ، وتنقيص الوزن والقامة الحلوة القد والبعض يطلبون العمر المديد والهدوء والسكينة النفسية ، وإزالة العاطفية وقوة الإرادة الجبارة الحديدية . والبعض الثالث يتطلب التأمل والسلامة الروحية والنفسية والارتفاع الى الـطبق السماوي . . . الـخ فهل اليـوغا تحقق كـل ذلك . نعم انها تحقق معـظم ذلك إذا اتبـع الانسان خـطاهـا الصحيحة ، ولكن معظمهم يخفقون (٩٠٪) لأنهم يبدأون باليوغـا من النهايـة . وهذا اخفاق أكيد . وهؤلاء الناس يشبهون الى حد ما اناساً يريـدون أن يتسلقوا جبال همالايا وهم ليس في مقدورهم ان يتسلقوا تلة ما .

وهكـذا فاننـا نـرى بـان كـل شيء متـوقـع من اليـوغـا : من البسيط الى المستحيل . وبالطبع فان اليوغا في مقدورها ان تعطي الكثير ولكن يجب الا ينظر اليها كترياق لجميع الأدواء . وعلى السواء فاليوغا تجتذب اليهـا كثيراً من أدعيـاء الوحي ، لأن الملايين من الناس يعتقدون بأن الصدق يأتي من الهند وبان المهندي موهبة الحكمة منذ ولادتـه . فإذا اتفقنـا على هـذه الخطوات دعنـا نحقق ذلك . فاليوغا قادرة بأن ترفعنا الى السماء ولكنا في تحقيق ذلك يجب ان نجد السلم الذي نتسلق عليه . في الشرق والغرب .

ففي الشرق

يفتش الشرقي عن خلاص نفسه بواسطة اليوغا حيثما وجدها على الأرض أو في غير مكان . كما ان الشرقي يسعى أن يتجنب انبعاثه ثانية وذلك بحصوله على

أعظم كمال في حياته الأرضية الحالية ، وقد يحصل أحياناً على نتائج مذهلة . وعلى كل يوجد خداعون ومحتالون في الهند أيضاً ، وتغص شواطىء نهر الغانج بأشخاص رثي الهيئة يخدعوننا فنظنهم سحرة بهلوانيين (على الأقل أمام السياح الذين يرتادون تلك المنطقة) .

وفي الغرب

فالغربي هو فوق كل شيء رجل عملي ، وهذه الصفة هي حسنة له كما انها خطيئة فيه . فهي خطيئة فيه لأنه قد تخلى عن ثروته الداخلية . وهو يعيش فقط بعقله بدون أن يقدّر بان عمل عقله يتوقف على حالته الجسدية والفكرية وعلى شعوره وروادعه وعقده النفسية وغيرها .

فعندما نفكر باليوغا ، نفكر بها كيف يمكن نقلها إلى الغرب ، لأنها في الشرق طبيعية الوجود ، ولا يمكننا أبداً أن نفصل بين الفرد وبين بيئته الثقافية والجغرافية والاجتماعية (السوسيولوجية) . فطريقتنا في الحياة والمدنية لا تسمح لنا بالانعزال الكلي ولا بالسكون الخارجي المطلق ولا حتى بالانفصال التام من الأشياء المادية المحيطة . ويجب الا ننسى بأن المظهر الخارجي للهندي يختلف عنا كل الاختلاف . فبعض التمارين السهلة عليه تظهر صعوبتها جداً على الغربيين وذلك لأن اضلاع الغربيين أكبر وأكتافهم أوسع وبطونهم أعرض محيطاً . فالمعذرة يجب علينا ان نقابل هذه الحدود . يجب علينا نحن الغربيين المتمدنين ان نناسب ونوفق بين اليوغا وبين نمط حياتنا كلما حاولنا ان نطبق اليوغا . وحتى في الغرب فالمرء يستطيع أن ينجح ويتخطى ويقبل افكار اليوغا عندما يطبقها أكثر بكثير من ذلك الذي لم يمارسها أبداً .

ليست اليوغا بتربية بدنية

ان تمريناً ما من تمارين اليوغا هو وضعية جسدية تتطلب أقل ما يمكن من

الجهد العضلي . فكيف د مل التربية البدنية الغربية أو السويدية ؟ انها تعمل على نمط حركة تعاد وتتكرر عددا من المرات وبشكل رتيبي . أما اليوغا فهي تفرض عليك وضعية تحافظ عليها بدون حركة لمدة قصيرة من الزمن في البدء وبعدئذٍ وتدريجياً لمدد أطول كلما تقدم المتمرن ، وبالإضافة لذلك فان التنفس يلعب دوره بشكل هام كما سيرد فيما بعد .

مقارنة بين المدرب الرياضي واستاذ اليوغا

في اليوغا لا يوجد واحد ـ اثنين ، واحد اثنين ، كما في الرياضة البدنية ، فاليوغا لا تطلب منك ان تستسلم بشخصيتك وهذا خطر عظيم . فالتمرين البدني جسدي صرف ويعمل به بجهد ومنافسة كأن المرء يواجه عدواً خارجياً .

على العكس فالعدو « بنظر اليوغا » عدو داخلي . فأعداؤنا تقع في داخلنا وهي : قلق وتعب دائم ونقص ثقة بالنفس ، وعقد نفسية وغيرها . . . الخ .

قبل البدء باليوغا

يجب ان تتعلم فن الاسترخاء كما يفعل الحيوان . كما يجب ان تمارس اليوغا بهدوء عظيم . ويملك أخيراً ان تتعلم كيف تصبح فرداً كاملاً مستقلاً بشخصية خاصة . فاليوغا لا تتطلب تلمذة جماعية . فهناك يوغا تناسب كل فرد حسب شخصيته .

ولنتقدم أكثر حول هذا الموضوع

إن روح المنافسة ذاتية كانت أم غيرية يجب ان تبعد عن اليوغا وهذا طبعاً صعب جداً لأن مدنيتنا مؤسسة على روح التنافس ففي اليوغا ليست القضية بأن

« تربح بجهد » بل بأن « تنجح بيسر » فالقيام بتمرين يوغي مع روح المنافسة يخفق مقدماً . وفيها ليس من تمرين ينجح نصفياً . فأما نجاح تام أو اخفاق كامل . وفي هذا الصدد نقول انه أحسن وأفضل في تمارين اليوغا ان ترفع اصبعك الصغير بدون جهد وان تركز فكرك حين تعمل ذلك من ان ترفع ذراعك بكامله بجهد واعياء . وقد فسرنا قبلاً بأن روح المنافسة يجب ان تزول تدريجياً ، ففي البدء قد يدفعك الدافع لكي تعمل احسن وأسرع من سواك ، وهذا هو الخطأ بعينه وهو طريقة لعدم النجاح .

وإذا خطر ببالك وقلت لنفسك بروح المنافسة بانك تريد أن تنجح تماماً وانك تريد ان تحصل على نتيجة مباشرة وسريعة فاننا ننصحك بألّا تبدأ . فالمهم هو التمرين وليست النتيجة . وعلى ذلك يمكننا القول بأن اليوغا مدرسة عجيبة تعلمنا الصبر والسيطرة على النفس وتتطلب التحرر من الشعور بالخصام والعداء تجاه أنفسنا والتحرر من التعقيد والتفوق على الغير .

حيوان بري هو يوغي حقيقي

هذا الحيوان هو الهرّ . راقبه باهتمام لدى استراحته تره يسترخي على اتم شكل . فإذا رفعت أحد مخالبه تراه يسقط من تلقاء نفسه كأن الحيوان مائت وعديم الحياة ، ولكن ليس بنائم ، فهو يراقبك بذكاء . كذلك فانه يراقب فريسته بحيث انه يقفز عليها بفترة جزء من الثانية ، فانه بذلك يستطيع ان يلتقطها أو يخطئها ، وذلك بالنسبة اليها سواء ، ثم يعود الى استرخائه تماماً كالسابق . وهكذا نتعلم من هذا الحيوان ما يلي :

١ ـ استرخاء تام جسدي .
٢ ـ وفي نفس الوقت ، عقل مراقب وقاد لا ينقصه شيء مما يدور حوله .
٣ ـ عودة سريعة الى وضعية الاسترخاء التام .

هذا المخلوق الحيواني الصغير هو يوغي كامل بالنسبة لنوعيته بالطبع .

وبالمثل فانه يوجد لدى الانسان استرخاء طبيعي لعضلاته بشكل فطري وتلقائي ، ولكنه لسوء الطالع فقد مقدرته هذه للاسترخاء ، ولكنه إذا أراد يستطيع ان يستردها . فالانسان العصري كأنه ينتظر صفارة الانذار دوماً حتى ولو كان يقرأ صحيفته اليومية قرب مدفأته . تلمس فكيه تجدهما قاسيين كالصخرة . ارفع احدى ساقيه تجدها قاسية كخشبة المكنسة اليدوية ، اما شفاهه فمغلقة كملزمة النجار واكتافه مرفوعة ومشدودة . وهو نادراً ما يجلس . وإذا جلس فانه يقبض على اذرع كرسيه كأنه يريد أن يكسرها عوضاً عن ان يترك يديه مسترخية عليها .

وبالاختصار فان الانسان قد أضاع أحسن وجه من أوجه الطبيعة الحيوانية . وهو يحاول ان يسترد من جديد وضعية طبيعية منسية . فهل هذا ممكن ؟ نعم انه ممكن بالتمرين وعلى مراحل بسيطة . وما قد نساه الانسان عبر الأجيال يمكنه ان يتعلمه من جديد في بضع أشهر . وهذا جيد طبعاً .

فلا تنسَ الصفات الحيوانية : استرخاء تام ، فعمل جدّي ، فعودة الى الاسترخاء .

هل تجلب لك اليوغا الصحة ؟

لقد ذكرنا سابقاً بان اليوغا ترينا طريق إزالة المرض العصبي والتأمل الشامخ السامي . ولكن اليوغا ليس علاجاً ناجعاً لجميع الأمراض مع انها يمكنها ان تفعل ذلك . فهي الطريقة المثالية للمحافظة وللتوازن بين جهازي الجسد والفكر . وهي تنشىء جيلاً كاملاً . وهي تمكن من الحفاظ على الصحة والحيوية والطاقة العالية غير القادرة على التعب ، كل ذلك في كل سن وعمر . وأبعد من ذلك فان اليوغي يستطيع ادراك « الضمير الكوني » فيدخل الى « الأنا » ويجعلها بتماس الطبيعة ، فيثبت التناغم والتوافق بين نفسه وبين الآخرين . وفيما يخص الحياة اليومية فاليوغا أفضل واقٍ من القلق العاطفي الانفعالي وهي تقوي المقاومة الفردية ضد التعب الجسدي والاعياء .

وهي بالتالي تحسن التركيز الفكري والذاكرة حتى ٧٠ بالمائة ، كما تسمح للانسان بان يتحاشى القلق . وسنطالع فيما بعد آراء الأطباء وأطباء النفس عنها .

رأي عامة الناس عن اليوغا

يرى رجل الشارع في اليوغا ، بانها دين ظلالي يدعمه آلهة هندية . وإذا زار مدينة بنارس فانه يتفرج على « اليوغيين » يمزقون أنفسهم لأقل مكافأة . وهو ينظر الى اليوغا نظرة وهم وضلال رخيص بخس ، وهو يخلص من ذلك الى ان اليوغا هي طريقة احتيال « الفقراء » الهنود لكي يتسلى السائح بهم .

هذا وان كثيرين من الممثلين والممثلات يدّعون بانهم يمارسون اليوغا وهذا طبعاً سبب محافظتهم على نضارتهم وحيويتهم وطول حياتهم وحتى جمالهم .

فما يفكر رجل الشارع بأكثر من ذلك ؟ دعه يفكر كما يريد فلربما تأتيه الظروف المؤاتية ليقدّر قيمة اليوغا الحقيقية .

رأي الطب

ان واحداً من أشهر اليوغيين الهنود « شيفاناندا » هو طبيب ، ولكن النور لا يأتي فقط من الشرق ، وانه لمن المفيد حتماً ان نعلم رأي الأطباء الغربيين .

أولاً : الولادة الطبيعية . أو المخاض الطبيعي . هو تطبيق عملي لليوغا الجسدية (هاثا يوغا) . انه لمن المعروف انه عندما يعمل قشر الدماغ نظامياً ، تكف الانفعالات عن احداث مفعولها العكسي . ولنعتبر التعب مثلاً : عندما يتعب دماغنا وتفكيرنا الطوعي تنطلق الاضطرابات الانفعالية من عقالها وتفعل فعلها الهدام . ويمكن القول بان الانفعال أو التهيج يحدث عندما لا يوجد ما يلجمه . ولكن من أين تأتي هذه الفرامل اللاجمة ؟ انها تأتي من قشر الدماغ الذي

يملك القدرة على ايقاف التهيج المتواضع أساساً في ما تحت الشعور من المراكز الدماغية . ولهذا فانه من الواضح بان التهيج يحصل حالما تضطرب وظائف قشر الدماغ .

ونحن نعلم بان الانسان الذي يعمل قشر دماغه عملاً نظامياً يستطيع ان يوقف اعظم الآلام في أقل نشاط ممكن لدماغه . هذا هو مبدأ الولادة بدون ألم . وقد ذكرنا هذا المثال لأن له مساساً مباشراً مع تأثيرات اليوغا وفوائدها . فكيف يكون ذلك ؟

نحن نعلم بان الناس يتأثرون تأثيراً مختلفاً تجاه الألم . فالشعور بالألم يسببه قشر الدماغ (الذي هو مركز الوعي).

ثانياً : إذا كان الشعور بالألم متصلاً بالقشر الدماغي ، فان هذا الشعور يمكن ان نعدلها بتعديل هذا القشر . وهذا منطقي حتماً بطريقتين .

١ ـ بتنويم قشر الدماغ أي تخديره .

٢ ـ بتقوية طاقة النسيج الدماغي . ولنشرح كلاً منهما :

١ ـ مبدأ التخدير: ففي هذا الحال يبقى الألم موجوداً ، ولكن الشعور به ينقطع . وتشاهد هذه الحادثة عند بعض الأشخاص الهستيريين الذين يعزى سبب مرضهم هذا الى نقص في قشر الدماغ ، فإذا وخزهم أحدهم أو قرصهم فانهم لا يبدو عليهم الشعور بالألم . فلمَ ذلك ؟ لأن قشر الدماغ المضطرب لم يعد يتلقى الاحساس بالألم .

٢ ـ تقوية طاقة النسيج الدماغي : هذه هي عكس الطريقة السابقة . عوضاً عن ان ننوّم قشر الدماغ فاننا نرفع طاقته . وقد رأينا بأن لقشر الدماغ الطاقة على حفظ التفاعلات الانفعالية . وعلى ذلك فعندما يصل الدماغ الى حد أقصى من الوعي والتنبيه فان الانفعال لا يكاد يصل الينا بل لا يصيبنا مطلقاً . فالقضية إذن تنحصر بالوصول الى تلك الحالة من الوعي . وهذا لعمري الدور الكبير الذي توصلنا اليه الهاثا يوغا .

ولنرجع الى الولادة : فالأم الحامل التي تخشى الألم وتحضر نفسها للخضوع الى التجربة سلبياً ، فانها تكتسب بالمران التأكد من ان الولادة عمل طبيعي يجب ان تتم بدون ألم . وهكذا فانها كلما زادت احساسها وادراكها (بينما هي تحبس انفعالاتها عن الظهور) كلما هي تنجح في توجيه دقة الولادة واخضاعها لأمرها بدلاً من الخضوع اليها . وبالقياس فانك إذا قارنت هذه الحادثة مع سير حوادث حياتك اليومية فانك تستطيع ان تتحقق بان اليوغا تعمل كل شيء . فقط تذكر بان للدماغ سلطاناً على الجسد وبان لليوغا سلطاناً على الدماغ .

الطب النفسي الجسدي

تتفق اليوغا وافكار الطب النفسي الجسدي . فالانسان وحده ، وكلما تقاعس عضو عن القيام بوظيفته تداعت الى الاضطراب معه سائر أعضاء البدن . وهنا ندخل في الأمراض العصابية الناجمة عن إصابة الدماغ . فماذا يحدث ؟

ان جميع الاضطرابات النفسية تنتقل الى أعضاء الجسم بواسطة الجهاز العصبي الانباتي . ومن جهة أخرى فان مريضاً عصبياً يمكن بتماسه مع الآخرين من مجتمعه يمكن ان ينقل اليهم مرضه ، وهذا ما يوسع الأمر ويؤدي بانتشار العصابات الاجتماعية بين الناس بالعدوى .

الصحة العقلية

لذا فان لليوغا أهمية جوهرية في الصحة العقلية وهذا موضوع دراسة ونقاش في هذه الأيام . ولقد أجريت التجارب على فئتين من الناس : من لا يمارسون اليوغا ، واليوغيين المتمرسين . فما هي النتائج :

عند غير اليوغيين: ان التركيز العقلي الجيد ينقص كثيراً، والفكر يشرد في جميع الاتجاهات . وتداعي الأفكار مضطرب ومشوش . والانتباه تائه أو معدوم

تماماً . وهناك نقص في التوازن وفقدان في التناغم الداخلي . ونظراً لانعدام هذا التناغم بين العقل والجسد فان هؤلاء معرضون باستمرار للاصابة بالمرض والتعب والاضطرابات الداخلية ونقص التركيز والضغط . . . الخ .

أما عند اليوغيين فقد دلّت التجارب ان لديهم حالة ثابتة من الهدوء العقلي . واذا عرض على احدهم موضوع ما للتأمل ، فان التجربة تثبت حسن التركيز مهما طال امده (بينما غير اليوغيين لا يستطيعون تثبيت أفكارهم إلّا لمدة قصيرة جداً) .

وأخيراً ان الأطباء يستطيعون ان يحدثوك عن اليوغا ساعات طوال . ونحن نكتفي هنا بالإشارة بانه اثناء التجارب (جرب ذلك على نفسك) يستحيل علينا ان نصبح متوترين أو ميالين الى الاعتداء اذا نحن سيطرنا على أنفسنا . وهذا مبدأ أساسي في اليوغا . وسنتكلم عنه فيما بعد .

كم عدد التمارين اليوغية ؟

فقط (٨٤) ألف تمريناً ، فلا تيأسوا ! وهذا العدد نظري . ففي الحقيقة يوجد منها ٨٤ تمريناً ، ويستعمل منها للممارسة لأي فرد كان فقط أربعون . هذا ومن جهة أخرى توجد عدة خطوات أو مراحل وسطى في اليوغا ولنعلم منذ الآن بان الهاثا يوغا ليست سوى نقطة الانطلاق .

كيف نصنّف التمارين ؟

توجد عدة طرق : ١ ـ منها مبني على فكرة القسم المستعمل من الجسد . ٢ ـ ومنها على أساس درجة الصعوبة المتزايدة . ٣ ـ منها أخيراً على أساس حسن النتائج .

وفي الواقع فقد جربنا للحصول على مزيج متناسق من هذه الأسس الثلاث ، فسوف تجربها طبعاً وتستفيد منها . وقد خففنا من قوة بعضها للتبسيط ،

هادفين الى الفائدة المرجوة . وكمثال على ذلك نقول : لنأخذ تمرين زهرة اللوتس . فهذا تمرين صعب جداً . ومن فوائد تمارين اليوغا انها يجب ان ينجز على أتم حال لتتم الاستفادة منه . إذن فلو بدلنا تمرين اللوتس بتمرين آخر أقل صعوبة لحصلت الفائدة فلم لا نفعل ذلك ؟

ففي اليوغا مجال للمبتدىء بان ينخدع بالمظاهر والكلمات . فاللوتس التي هي احدى الوضعيات المبكرة للتعلم تبدو سهلة للوهلة الأولى . ولكن جربها . وعلى العكس تبدو وضعية الوقوف على الرأس صعبة جداً للمبتدأ ولكنها بالفعل من التمارين السهلة .

كم تمريناً يلزم للحصول على النتائج الجيدة ؟

يكفينا عشرون تمريناً تقريباً . وقد درسنا تصنيفها . وعلى كل فسوف تستفيد جيداً حتى ولو مارست عدة تمارين منها ، تبعاً لمقدرتك . كذلك من الضروري ان تمارس التمارين المتنوعة والمتفرعة عن وضعية معينة . فسترى ذلك وقد أوقفنا مصير الحصول على الفائدة . بعد عدة محاولات وتجارب ، على تمارين متدرجة في الصعوبة ومتناغمة سوف يحصل منها امثل الفوائد .

كم يلزمنا من الوقت ؟

وهذا يتوقف طبعاً على الهدف الذي ترمي اليه . فلا يمكننا في حالة طلب أعلى درجات التأمل ان نصل اليها في ثلاث أشهر ، أما إذا طلبنا الصفاء والهدوء النفسي فهذا سهل الحصول عليه حالاً . أما القدرة العالية على التركيز فنحصل عليها بعد وقت طويل نوعاً ما .

واليوغا ليست طريقة تمكن المتمرس فيها من الحصول على النتائج المدهشة في أسبوع من الزمن (ما عدا التنفس) . فيجب عليك ان تتمرن يومياً ثلاث مرات ومدة كل مرة عشرة دقائق وبفترة تتراوح بين ثلاثة أشهر وسنة كاملة لتشعر

بالحصول على النتائج العميقة . ولنختم بان اليوغا درس صارم وليس هو تعلم جلسة اللوتس والجلوس بموجبها في الصالونات .

هل يمكنك ان تتعلم وحدك ؟

مبدئياً ، كلا ! وعلى الأقل ليس كمبتدىء . ان التمرين منفرداً ممكن ولكنه لا ينصح به . ففي الهند يبتدىء الطالب اليوغي مع استاذ يدعى « غورو » أي مبدد الظلام . وهذا الأستاذ يبدد ظلام نفسه قبل ان يري النور للآخرين ، هذا منطقي طبعاً . وكمثال عليه نقول : كلما أراد سجين ان يهرب من سجنه عليه ان يستعين بشخص مساعد معه سلم قوي مستوضع على جدار الهروب . هذا هو دور « الغورو »، لأن هذا الشخص أي « الغورو » متمرس في اطلاق حرية نفسه سابقاً لذلك فهو يعرف ما ينصح به الآخرين تبعاً لمزاجهم وطبيعتهم وميولهم . ومن هنا كان لا غنى لنا عن استاذ مساعد . فاليوغا ليست عبثاً مسلياً ، لا ، وليست هي طريقة تمنح صاحبها قدرات عجيبة كما تريدها بعض الآراء العاميّة .

بل على العكس فاليوغا تمكنك من ان تكتشف شخصيتك الداخلية وان تستعمل المستويات الحركية (الديناميكية) لتلك الشخصية ، هذا وان اولئك الذين لم يمارسوا اليوغا يجهلون القدرة الحركية الطبيعية لتلك المستويات العميقة والتي هي مسدودة وغير نامية لدى معظم الناس الآخرين .

هل يجب ان يكون الأستاذ المساعد هندياً ؟

طبعاً كلا ! فلو كان الأمر كذلك لوقعنا في مشاكل . فهناك اساتذة غربيون كُثر ، كان قد تمرن بعضهم لدى يوغيين هنود . ولكن هنالك أساتذة آخرون لم يروا أبداً استاذاً هندياً ولا يقلون جودة عن سواهم . ودعنا دوماً نكرر بان اليوغا ليست رياضة بدنية ولكنها حالة عقلية . وهذه الحالة العقلية هي التي يجب ان تنقل في بادىء الأمر الى الطالب اليوغي الجديد . وعلى كلٍ ! فحذار من

الخداعين الغشاشين ! كل واحد يدعي بانه استاذ في اليوغا . وتكرر الدروس حتى في صالونات التجميل . فيجب ان تتحرى الأمور قبل بدء الممارسة .

دروس اليوغا

يجب ان يدوم درس اليوغا ساعة كاملة . ولك الخيار بين درس خاص وآخر عام . والدرس الخاص مفضل بادىء ذي بدء ، وذلك لأن الأستاذ يستطيع ان يكرس نفسه كاملاً الى حالتك الفردية الخاصة . وعندما تمر في المراحل الأولية نقترح عليك ان تنضم الى الصف ، والصف المثالي هنا هو مجموعة صغيرة مؤلفة من ثلاثة أو أربعة أشخاص يعرفون بعضهم بعضاً .

هل يكلف ذلك غالياً ؟

كلا ! ليس بأكثر أو أقل من الحصص الخصوصية لدروس أخرى . ونحن نعتقد بأنه من الأفضل ايجاد استاذ يقدم لك الدرس لمدة ثلاثة أشهر كاملة (بواقع درس واحد بالأسبوع) ثم يتركك لتكمل وحدك ، وأنت تذهب وتقصده كلما ارتقيت درجة في السلم اليوغي .

وفي أي عمر ؟

الأمر لا يهم كثيراً بحد ذاته . وعموماً فاليوغا يمكن ان تمارس ابتداءً من السن التاسعة . وهذه أصغر سن تسمح لك لادراك « روح » اليوغا مثل التدرج ونبذ روح المنافسة وغيرها . . وقد قيل بان الانسان لا يستطيع ممارسة اليوغا بعد الستين ، وهذا خاطىء . فهناك طلاب ابتدأوا في سن السبعين وأدركوا نتائج مفيدة ، ومن إعادة شباب جسدهم وفكرهم الى درجة مدهشة . ويجب الا تنسى بأن اليوغا (مهما كان السن) لا يقصد منها قلب طريقة حياتك . فاستاذ جيد

يستطيع ان يـلائم اليوغـا مع شخصيتـك حتى تصبح هي « يـوغاك » تبعـاً لنوع حياتك .

وإليـك نقــول : هل يمكنكم ممارسة اليوغا ؟ نعم . لأنها نقطة انطلاق دينية . وأكثر من ذلك ، فهي تمكنكم من بلوغ حالة عقلية « دينيـة » وبمعنى آخر فهي تساعدكم ان تصبحوا أفراداً مع الجنس البشري ومع الكون . والمؤمن ـ مهما كان دينه يستطيع ان يدخل بأوسع وأعمق معنى الى معتقـداته وايمـانه من خـلال اليوغا .



الباب الثاني

كيف تدنو من اليوغا

أشكال اليوغا : يناسب كل شكل من أشكال اليوغا التي سوف نعددها فيما يلي ، مظهراً خاصاً من الطبيعة البشرية ، حتى ليكاد يغلب هذا المظهر على كل شيء لدى بعض الأشخاص . وبالواقع ليست أشكال اليوغا إلّا كدرجات سلم تصعد عليها أعلى فأعلى . مثال ذلك « اليوغا الملكية ». وهي شكل يصعب تنفيذه على أي شخص كان وخاصة في الغرب ، زد على ذلك بانه شكل لا يبحث عنه الا القليل من الناس . وهو يتطلب شروطاً خاصة من الحياة ولا يدركه الا المتصوفون العظام . ولنعلم بأنه ليس هناك إلّا القليل جداً من الناس من يستطيعون أو من يريدون ان يصبحوا نساكاً صوفيين .

اليوغا الملكية : (راجا ـ يوغا). هذه هي أعلى وأتم مرحلة من اليوغا . وهي مقتصرة على عدد يسير جداً ، وغالباً ما تكون النسبة فرداً واحداً لكل عدة ملايين ، وللأسباب المذكورة أعلاه . وهي شكل من الصفاء الروحي التام يُدرك من خلال سلسلة من الحرمان والانعزال . وهي اليوغا الخاصة بالمتأملين العظام ويمكنها ان تستغرق العمر كله . ولانجاز هذه اليوغا يتطلب من ممارسها ان يتم مراحلها الثمان الآتية . وتمثل كل منها درجة من القداسة وهي :

١ ـ **الحرمان** : وهو انكماش ذاتي .

٢ ـ **ترويض النفس** : وهي قيادة مجرى الأفكار نحو الوحدة الأساسية لجميع الأشياء .

٣ ـ **التمارين** : وهي وضعيات جسدية معينة تسمح بالتأمل والتركيز بدون جهد .

٤ ـ **التنفس** : وهو ترويض خاص نناقشه فيما بعد .

٥ ـ **الاعتزال** : مراقبة الحواس مراقبة بحيث انها لا تستقل بعملها عن الإرادة .

٦ ـ **التركيز** : وهو تثبيت الفكر على نقطة واحدة أما شيء أو فكرة أو عن المطلق .

٧ ـ **التأمل** : وهو الدخول الى الكيان الجوهري للفرد .

٨ ـ **الذاتية** : وهي التحقق التام مع موضوع التأمل . مثلاً الله . وهي نوع من « الانصهار » مع الله ، وتوحيد روح الفرد مع المطلق .

١ ـ **يوغا المعرفة** : (جناني يوغا) . هذه هي يوغا المثقفين والفلاسفة . وهي مسألة الوصول الى « المستوى الوجداني » حيث لا يعود الفرد يبقى فريسة الأهواء والأوهام . ولها عدة مراحل تتزايد في التقدم والتكميل .

٢ ـ **يوغا العبادة والزهد** : (بهاكتي يوغا) . وهي تتحقق من خلال الحب والاخلاص . وهي طريقة صعبة ولكنها ممكنة القبول من كثيرين .

٣ ـ **يوغا العمل** : (كرما ـ يوغا) . وهي يوغا القيام بالعمل بدون منفعة شخصية . وهي صيغة لأولئك الذين يتصرفون ويعملون في العالم . وهي أيضاً تؤلف مادة العمل الغيري ، دون الرغبة في جني ثمار العمل للشخص نفسه .

٤ ـ **يوغا الطقوس والشعائر** : (مانترا ـ يوغا) وهي تمارس بترتيل موزون لبعض المقاطع الشعائرية . ويمكنك ان تعلم المقطع الشهير : أوم ، المترجم كصوت رسولي .

٥ ـ **يوغا الانصهار** : (لايا ـ يوغا) . وهي توقظ الطاقة الطبيعية في الفرد بواسطة بعض الترويضات . وهي خطرة للمارسة بدون دليل متمرن .

٦ ـ **يوغا الطاقة الجسدية** : (هاثا ـ يوغا) . وهي فن من فنون معرفة الحياة ، يهدف الى وضع الجسد تحت المراقبة بغية ايقاظ الطاقات الكامنة والى إزالة جميع العوائق الجسدية بغية الوصول الى المراحل العليا من اليوغا . وهي تمكن

الانسـان ان يتصرف بـإرادته ويتحكم بـأي عضلة من عضلاتـه وان يفرض مراقبة واعية على أعضاء ووظائف جسده كالمعدة والأحشاء وغيرها .

وهكذا فهي يوغا التناغم (هارموني) بين الجسد والفكر . وكما تعلم فاننا سنتوسع ونبسط البحث عن هذه اليوغا بالـذات في هذا الكتـاب . والهاثـا يوغـا مقبولة (في الهند) كمدخل مثل سـائر أنـواع اليوغـا الى الثماني مـراحل لليـوغا الملكية ، الى حد ما .

التقرب الفكري الى اليوغا

لقد قلناها بصراحة بان اليوغا هي رئيسياً حالة من حالات الفكر . فما هي الشروط الأساسية :

أ ـ عدم العنف ـ يجب الا نسبّب أي ضرر أو ايلام الى أي كائن حي لا بـالقول ولا بالفعل ولا بالفكر . وهذه الصفة بحد ذاتها تتـطلب قوة اخـلاقية ليست لدى كل شخص امكانية حيازتها ، وعلى الأقل لدى المبتدىء . وبهذا الصدد لا نزال نذكر مثال غاندي الذي نجح بتحرير بلاده بطريقته هذه .

ب ـ الصدق ـ وهو ان تكون قادراً على سرد الحوادث تماماً كما هي . وهذا يتطلب طبعاً عدم الخوف كما يتطلب إزالة جميع الافتراءات والاعتداءات . ويجب ان يرسو الصدق على البساطة الداخلية وهـذه بدورهـا تتطلب التـطبيق العملي الطويل ، والسيادة الذاتية القاسية والاحترام المطلق للآخرين .

جـ ـ وتعتـبر نظافـة الجسد في المكـان الأول . شريـطة ألّا تصبـح عـادة سيئـة . والنظافة الداخلية تنتج من التطهير الذاتي التدريجي للشخص نفسه .

د ـ الانعزال ـ يجب على الفرد ان يعزل نفسه عن المظاهر الخارجية للأشياء المادية لكي يستطيع السيطرة عليها . وعـلى الانسان ان ينـظر الى الحياة بـاستقامـة وعدل وبدون حزن أو ألم أو افتراء أو اعتـداء وان يعمل جهـده ليتغلب على جهله .

التقرب الغذائي الى اليوغا

لا تفتكر بأن اليوغا ستفرض عليه قوانين صارمة . فهل أنت آكل لحم ؟ ابقَ . أو نباتي النظام الغذائي ؟ فلا تغير عاداتك . أو آكل حبوب ؟ فالأحسن لك . ولكنك يجب ان تغير الطريقة التي بها تأكل وفي بعض الأحوال الكمية التي تستهلكها . وبالإضافة الى ذلك فالغذائيون يفرضون عليك قاعدة أساسية وهي الاحترام . فهل يدهشك هذا ؟ إذن سوف ترى بان الاحترام للوجبات يقدم لك فكرة الصمت . الصمت الخارجي ثم الصمت الداخلي . وهذا الأخير ضروري في اليوغا . وفيما بعد سنعلمك كيف تركز على التنفس أو التمارين . وإبدأ منذ الآن بأن تكرس جميع انتباهك الى الوجبة التي تريد التهامها . وهذا سوف يقود الى ايقاف الاضطراب الداخلي والى إزالة كل شيء يزعج حياتك الانفعالية .

وبالواقع فان كل وجبة طعام يجب ان تكون سنة فريضة . وحينما تأكل جرب الا تدع فكرك يشرد . كن عالماً بما تعمل ، ففي اليوغا لا تعمل أي شيء الا بانتباه تام ، وبدون جهد .

وختاماً نكرر بان اليوغا حالة من حالات الفكر ، والهناء والراحة وعدم المنافسة وعدم التجني على الغير . وعلى ذلك فاليوغا يجب ان نطبقها في جميع أعمالنا اليومية . وبما ان للطعام دوره الهام في حياتنا اليومية فهو يتطلب اذن حالة فكرية خاصة . والى جانب ذلك فمن الواضح الجلي بان للحِميةِ بمعناها الخاص منزلة ممتازة لصحتنا . ولا بد لنا من ان نلفت الأنظار الى ضرورة المضغ ونوعية الطعام وغير ذلك . ولكنك اذا لم تعر هذه الأمور انتباهك (لأنك لا تريد تغيير عاداتك) اترك في ذهنك هذه النصائح :

بطّىء سرعة طعامك ، كن صامتاً أثناء الطعام ، استغن عن الراديو والتلفزيون أو أي شيء آخر يزعجك أو يذهب بانتباهك عما أنت فاعله . ولي عندك نقطة أخيرة : اثناء الطعام ، تعلم ان تعمل بعض الوقفات . أي بفواصل زمنية انزل شوكتك وسكينك أو ملعقتك لمدة دقيقة ضعها على الطاولة وابقَ تمضغ بصمت كل ذلك ليس عن تعصب أو اتباع فرائض تافهة وانما كطريقة للتمرين

ولتتعلم كيف تستخلص أعظم فائدة من الطعام ولتكتسب فكرة البطء والصمت الداخلي الذي نوهنا عنه اعلاه .

نظام طعام اليوغي الحقيقي

لم يبق في نظام طعام اليوغي الهندي سوى قاعدة رئيسية واحدة بالإضافة الى الاحترام والصمت إلّا وهي النقاوة . فهو يفضل الخضار الطازجة والمقطوفة حديثاً كما انه يفضل الطعام الطبيعي على الاصطناعي . إذن فهو يعيش على الحليب ومشتقاته والفواكه الناضجة على غصونها والماء الصافي ، والنبيذ النقي ، واللبن الرائب والحبوب وما شابه . الخ .

هل تعتمد اليوغا على الايقاع ؟ نعم

تتطلب اليوغا ايقاعاً خاصاً بكل شخص . كما تتطلب في الوقت نفسه بأن نحرر أنفسنا من الايقاعات الاصطناعية المفروضة علينا . ولما كنا نعيش جماعياً ، والإيقاع مربوط بشكل وثيق مع الأعمال ، فلكل عمل من أعمالنا ايقاعه الخاص به (أو انه يجب ان يكون له) .

فإذا تلاءم عمل مع ايقاعه أصبح سهلاً ومريحاً ومرخياً . وفي حال عدم التلاؤم يصبح صعباً مجهداً غوغائياً ومشوشاً . وما ينطبق على العقل . النتيجة : كما لكل جسم ايقاعه كذلك لكل عقل .

إننا نعيش في مجتمع وتتوقف حياتنا اليومية على هذا المجتمع وقوانينه ومتطلباته . . . الخ . فأعمالنا تتحكم بها العوائق الموضوعة على طريقنا . فكل شيء خاضع لقانون يجب علينا تطبيقه شئنا أم أبينا . فأوقات طعامنا ثابتة مسبقاً وعلينا ان ننام في وقت معين أيضاً ، وكذلك ساعات عملنا في مكاتبنا مفروضة علينا . . وهكذا أما كأفراد فنحن عالقون في شبكة من الواجبات غير الشخصية نود لو أمكننا التخلص منها . ولا نستطيع ذلك لأننا نريد أن نعيش

حياتنا المدنية . فنحن مجبورون على ان نلائم بين ايقاعاتنا الحقيقية والشخصية وبين الواجبات المصطنعة . وإذا زادت كمية عملنا زيادة عما نستطيع عمله نظامياً بين واجبين محددي الزمن فسوف تواجهنا الصعوبات لأننا نعمل قسراً عن الزمن .

لا تكن فرداً آلياً مسرعاً

وهنا تواجهنا نقطة هامة في تمريننا المبكر ألا وهي ان نجبر انفسنا على ألّا نكون مسرعين . ولنفسر ذلك :

ان الشخص البطيء في هذا العالم المحموم هو عملياً محكوم عليه بالموت . فهل يستطيع أحدنا على التمهل والبطء حين يكون كل شيء حوله متحركاً مسرعاً ؟ وهل هذا تناقض عما تطلبه اليوغا ؟ طبعاً كلا ! انه لمن الممكن ان ننجز اعمالاً وفيرة وفي الوقت نفسه ان نبقى بطيئين وبحالة من الانعزالية الفكرية . وحتى لو جرّب المجتمع ان يفرض عليك حالة قلق واضطراب ، فجرب ان تمرن نفسك على عدم التجاوب معه . اعمل ما هو متوقع منك ولا تسمح لنفسك بالتأثر داخلياً بهذا القلق الناشيء عن حيوية لا معنى لها . وحتى لو كان لديك عمل أكثر من اللازم فلا تسمح لعقلك بالاسراع في نظامه . وعلى هذا الأساس ، فعلى الفرد ان يحافظ على نقاوة عقله بين كثيرين من الناس يشوشون بالحركة كالنمل . فأما ان نكون اشخاصاً آليين أو اننا أشخاص مفكرون . فنحن نصبح آليين حينما يسمح عقلنا لنفسه بأن ينعقل في ضوضاء حياتنا اليومية . ونحن نكون أشخاصاً مفكرين حالما نستطيع فصل عقلنا عن نشاطات أجسادنا مهما تعددت هذه النشاطات .

ولذا فمهما كلف الأمر يجب علينا ان نوقف اعمالنا عن الصفة الآلية وحركاتنا عن المنعكسات اللاواعية .

وكتمرين للوصول الى هذا الهدف : سجل ملاحظاتك شيئاً فشيئاً عن الحركات أو الأعمال التي تقوم بها . ولا تحسب الحساب لنوعية الحركة حتى ولو كانت حك الرأس أو اشعال لفافة (سيكارة). يكفي ان تكرس بضع دقائق يومياً لهذا العمل حتى تعي حركاتك وايماءاتك واشاراتك .

لقد ذكرنا بأن كلاً منا يملك شخصيته الفردية ، ويعيش بين أناس اضاعوا شخصياتهم . فعلى كل منا ان يتأكد بأن ايقاعه الشخصي باقٍ على ما هو . كما علينا ان نشعر بأننا لسنا مجبورين على اتباع الايقاع الجماعي للحياة اليومية ، كما علينا ان نعلم أكثر فأكثر عن فرديتنا وحركاتنا وقيمتنا الحقيقة الخاصة . فالمجتمع يمكن ان يكون خلية نمل ولكننا لسنا بنمل .

فاليوغا ليست تمريناً جماعياً كما انه ليس بمدرسة للآليين . فالجنود الذين يمشون بخطوات واحدة ويترنمون بنشيد واحد ليس لهم أي شبه باليوغيين . فاليوغا تمرين فردي بحت حيث كل فرد يمتلك شخصيته الخاصة ومعرفته الذاتية .

هل للذكاء ضرورة ؟

يمكننا الجواب منذ البدء بان الذكاء ضروري دائماً وفي جميع الأمور . وهو ضروري كذلك لليوغا لأن اليوغا أساسياً طريقة من طرق الحياة التي يجب ان تفهم فهماً عميقاً .

ومن الواضح الجلي بان الذكاء مختلف من فرد لآخر . فبعضهم بطيء الفطنة والذكاء وبعضهم سريعها . وبعضهم سطحي والبعض الآخر عميق التفكير . بعض الناس قادر على ادراك كامل صورة بسرعة ، والبعض الآخر يجزىء المطلوب فهمه الى اجزاء أصغر يدركها جزئياً ، ثم يجمع تلك الأجزاء ليتمم منها ادراك الموضوع بكامله .

وهنا أيضاً نعود للقول بأن المجتمع يفرض وجود « فكر آلي ». فوسائل الاعلام من اذاعة وصحافة وتلفزيون ودعاية وشعارات واحكام سابقة. . الخ . تدفع الناس الى الاستغناء عن حريتهم الداخلية ، وهكذا يصبح الفرد كخروف ضمن القطيع . فمن المستحسن له ان ينسلّ منهم ويرسم لنفسه طريقاً خاصاً وهنا نكرر القول عن اليوغا : انها الحرية الداخلية التي تثبت وجودها في كل كلمة أو فكرة أو عمل .

هذا وانه لمن الضروري لكل فرد ان يتعرف على ايقاعه الفكري الـذاتي . فلكل فرد نوايا حسنة ولكن الحياة اليومية تهد بل تقلب الارادة لتنفيذ تلك النوايا وهنا أيضاً ، انه لمن الضروري ان يعرف الانسان ما يريد ، وان يتمسك بمـا هو عليه . فلا تهتم اليوغا إلاّ بالفكر عند كل فرد .

هل التركيز ضروري ؟

نعم انه يقربك من اليوغا كل التقريب . فما هو التركيز ؟ هو مقدرتك على تثبيت الفكر على نقـطة خاصـة معينة . وتختلف هـذه المقدرة من فـرد الى آخر . فيستطيع احدهم مثلاً تثبيت انتباهه لعدة ثوان ، بينما يستطيع آخر ان يركز فكره لمـدة خمس دقائق أو أكـثر . ويتنمى التركيـز بالتمـرين ولكنه يجب ان يتم بـدون جهد . ففي الغرب لا يجيد الناس التركيز أبداً لأن حياتهم اليومية حافلة بأنـواع اللهو بحيث يصعب عليهم التفكير بشيء محدد ، كما يصعب عليهم حتى تفكيرهم بهذا الشيء .

فحياة الانسان العصري تفتك بها دوامة من الأفكار هي ٩٠ بالمائة مفروضة عليه من الخارج . ولـذا فمن المأمـول والحالـة هذه ان يضيـع الناس انفسهم في خضم غوغائي من الأفكار ويصبحوا غير قادرين عـلى تركيـز انتباههم عـلى فكرة واحدة ووحيدة .

ولنكرر القول بان اليوغا طريقة من طرق الحياة . وممارسة اليوغا مستحيل بدون المقدرة على التركيز جيداً ، ولهذا السبب تنص القاعدة الذهبية في اليوغا كما يلي : الشرط الـلازم والكافي في كـل تمرين يـوغي هو ان نـركز الفكـر على هـذا التمرين وليس على أي شيء آخر .

وبالإضافة الى ذلك لنكرر الحقيقة الهـامة : ان دمـاغنا يتحكم في جسـدنا بكامله ، وهو مصدر شعورنا ومسراتنا وآلامنا ونجاحاتنـا ومصائبنـا . ولكن هذا الدماغ بالذات ـ تبعاً للطب النفسي الجسدي الحديث ـ هو مصدر كثير من عللنا

الجسدية ويقدر ذلك بستين بالمائة منها على الأقل . فالأمراض الناجمة عن القلق والخوف وعقدة النقص واليأس والغضب والانفعالات والكبت. . . الخ . هي أمراض لا حد لها .

فالسيطرة على الفكر اذن لا غنى عنها للسيطرة على الجسد . ولنقدم لكم المثال الآتي : ان شخصاً لا يقوى على التركيز الفكري ولن يستطيع ذلك لهو شخص لا يستطيع العيش في عالم يتطلب منه أقل مقدار من الانتباه ، كما انه يستحيل عليه ان تكون ذاكرته جيدة وبالتالي يستحيل عليه العيش سوياً ولو ليوم واحد بين الناس .

التمرين العملي

اعمل المحاولة الأولى الآتية . انظر الى قلم كتابة . اجبر نفسك على ترسيخ انتباهك على هذا القلم وعلى التفكير في لا شيء آخر إلاّ به . فانك ستقول ما قيمة ذلك القلم بحد ذاته ليستحوذ فكري ؟ ولكن لا بأس . كم يطول تركيز افكارك على هذا القلم ؟ عشر ثوان على الأقل . وحالاً تنبجث اليك افكار خارجية ، ليس لها علاقة بفكرة القلم طبعاً . وفي برهة دقيقة واحدة سوف يجول فكرك في اتجاهات مختلفة ويدعك تتخلى عن فكرة « القلم ».

فما يجب عمله ؟

القضية قضية تمرين. انتق يومياً شيئاً ما للتركيز عليه. قف أمامه. انظر اليه بامعان وقل لنفسك : « يجب عليّ ان اجبر انتباهي للتركيز على هذا الشيء لمدة دقيقة واحدة ». فكري يشبه خروفاً يريد ان يشرد الى جميع الاتجاهات . ولكني يجب عليّ ان أسيّره على طريقة واحدة مستقيمة واجبره للتركيز على شيء انتخبه أنا بنفسي ».

وبهذه الطريقة يجب ان تجبر نفسك (فكر في مثال القلم) على طرد أية فكرة لا مساس لها بموضوع الشيء المراد التركيز عليه ، حالاً ونكسر من الثانية .

لا تشديد بزيادة على التركيز

لا تسرف باجبار نفسك واجهادها على التركيز الى حد تخدير وتنويم نفسك كي تصل بها الى هدفك بل تمهل. فانك لا تستطيع الوصول الى تركيز كامل بمدة شهر. فكل تمرين يوغي سوف يساعدك لاكتساب التركيز تدريجياً. ولكن المهم هو ان تقرر منذ الآن بأن عليك ان تركز. هذا وانه لمن المحال ان نجهز لك تمرينات تسمح لك بالقيام بالتركيز التام . ومهما يكن ، كرّس من وقتك من دقيقة الى ثلاث يومياً لتركيز فكرك . ركز على شيء ما . على أي شيء بدون تعيين . مثال ذلك .

في الوقت الذي اكتب ، أمامي رسالة فيها كلمة « خريطة » . فما عليك ان تفعل ؟ يجب ان تنظر الى كلمة خريطة . يجب ان تمنع عينيك من الشرود ، فلا هما يقرءان كلمة قبلها ولا بعدها . فإذا شردا ارجعهما الى الكلمة المقصودة ، فهي مكان « تثبيت الرؤية » وبالوقت ذاته ، امنع عقلك عن التفكير بأي شيء آخر ما عدا الكلمة خريطة . وكلما شرد قيد شعرة ، الحّ عليه بالرجوع .

المرحلة الثانية ـ التأمل

والمرحلة الثانية هي التركيز العميق ، ويؤدي ذلك الى التأمل . دعنا فرضاً نركّز على لهيب شمعة مثلاً . انظر الى اللهيب واجبر نُفسك على التفكير بلا شيء اكثر سوى هذا اللهيب . انظر الى اللهيب وليس الى الشمعة نفسها أو الجدار أو أي شيء آخر حتى ولو كان على بعد انش واحد من اللهيب . هل هذا واضح ؟؟ وهكذا مرّن نفسك على ما يلي : لا توسع فتحة عينيك ، لا تجهد نفسك بالتحديق ، ابق هادئاً ومسترخياً ، حافظ على هدوء عقلك . وأخيراً ورّد الى فكرك الكلمات المتداعية مع كلمة لهيب ومعها فقط مثلاً : لهيب ، نور ، ضوء ازلية ، جمال ، محبة ، حرارة . . الخ . ويجب عليك ان تمنع نفسك من الشرود الى الكلمات والمعاني اللامتداعية . فإذا فكرت : « انك بعد ساعة من الزمن سوف تذهب بسيارتك » مثلاً اطرد هذه الفكرة حالاً وارجع الى الكلمة « لهيب »

وركز عليها وعلى الكلمات المتداعية معها .

والخلاصة

في ذلك كله تقرب واضح من اليوغا . فحينما تبدأ تمريناتك اليوغية سوف تعلم المقدار الواجب عليك مراقبة فكرك به ليكون التمرين حقيقياً . وسوف تشعر بانك حالاً سوف تركز على حركة (بدون جهد) وبأن هذه الحركة سوف تصبح بصورة آلية ولا شعورية ، بطيئة منسجمة ومنسقة وسهلة .

وفي الختام

أنت الآن على عتبة اليوغا الحقيقية . سوف تقوم بتمرينات ووضعيات يوغية خاصة . وسوف تعمل التمرينات على نفسك وبدون آلات مساعدة . ففي العالم المتمدن ، ترى بأن شخصيتك مهددة وليس لك إلاّ اليوغا لتحافظ لك عليها .

ونأمل ان تقودك الصفحات القادمة الى هذا الهدف : وهو ان ترجع الى اكتساب الفرص الضائعة ، وان توسع تلك الفرص ، وان تكتشف ما فيك من طاقات لم تشك بوجودها فيك من قبل .



الباب الثالث

الخطوة الأولى

- الاسترخاء والتنفس

لقد وصلت الآن الى بداية اليوغا الحقيقية . وعلى هذه الأسس تستطيع ان ترفع نفسك بضع درجات على سلم اليوغا الفكري فتكتسب الطاقة والقوة

وبادىء ذي بدء ، اليك خطة توضح لك كيف تبدأ برنامجك اليومي . احذر . هاك نصيحة قيمة : لا تحد عن هذه التمارين قيد شعرة . ولا تترك التمارين تفوتك يوماً . انه تمرين سهل ولا يتطلب منك أكثر من بضع دقائق يومياً . ولا بد لنا من ملاحظات هامة : تابع هذه التمارين البدائية لمدة ١٥ يوماً لا أكثر ولا أقل . راقب فراغ صبرك ولا تبدأ تمارين اليوغا الحقيقية قبل انجاز تلك الفترة . ولقد دمجنا بعض التمارين اليوغية المختارة خاصة مع التمارين الأساسية .

برنامجك اليومي

الاسترخاء

- على الفراش : تمدد وتمسيد .
- بعد النهوض من الفراش : استلقاء واسترخاء مرة واحدة .
- عند الظهيرة استلقاء واسترخاء جاذب .
- في المساء استلقاء واسترخاء جاذب .

التنفس

- من الصباح وحتى المساء تنفس عميق واع ١٠ مرات يومياً .
- تنفس موزون (على ايقاع ٢ - ٨ - ٤).
- ٥ مرات يومياً تمرين يوغي تنفسي متناوب من فتحتي الأنف .

التنفس تمرين يوغي

مرة واحدة يومياً تنفس مشترك مع ما يلي :

١ ـ تمسيد في ٦ مراحل .

٢ ـ القدمان المسنودتان على الجدار .

٣ ـ تمرين الكوبرا .

٤ ـ تمرين الوقوف على الرأس .

ملاحظة : راع في تطبيق هذا البرنامج ما يلي :

لا تتنافس مع نفسك ! كن فطناً واعياً ! ليست اليوغا بتمرين استعراضي . ولا هي تتطلب السرعة ولكنها تعلم على الصبر مع حرية داخلية شخصية .

الاسترخاء اليوغي

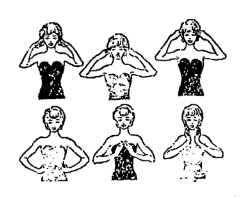
١ ـ استرخاء على الفراش .

الطريقة : انه لأمر سهل . قبل النهوض ، تمطَّ وتمدد . ضع ذراعيك باستقامة على طول جسمك . وفي نفس الوقت مدّد ذراعيك وساقيك ببطء (فكر في هرة تتمدد) وفي أثناء تمططك وتمددك ، تنفس بعمق زائد . ولما تنتهي من تمددك ازفر . هذا كل شيء ، وهو لا يستغرق سوى خمس دقائق . ولكن المهم هو ان تمرن نفسك على التركيز عما تفعله وعلى الاحساسات التي تمر بها وتختبرها . لا حركات فجائية متقطعة . اعمل هذا التمطي ببطء وتمهل ولطف . راقب كل حركة من حركاتك .

ولدى انتهائك ، ابق متمدداً لمدة دقيقة بدون حراك . ثم انهض متثاقلاً ومراقباً حركاتك . ابق جالساً على حافة السرير . ثم قم بالتمسيد الناعم الآتي :

مسّد بحركة ناعمة وبراحة يديك جبهتك نازلاً حتى صدغيك . ثم مرّر يديك خلف اذنيك ونازلاً حتى النقرة (خلف الرقبة). ثم انزل الى الرقبة من الأمام فالصدر فالأمام حتى مكان المعدة . وحذار ! الحركة يجب ان تكون متواصلة . لا تلاطف بتمسيدك بل اضغط بلطف على جلدك . أما من حيث

التنفس فاشهق لدى الحركة من الجبهة حتى النقرة (خلف الرقبة). وازفر لدى وصولك عند الصدر والمعدة . واخيراً قف منتصباً متماهلاً ومتثاقلاً وبوعي ، متجنباً كل حركة فجائية لمدة دقيقة على الأقل .

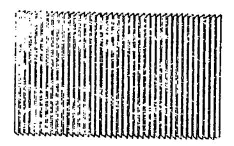


٢ ـ بعد النهوض من الفراش :

يمكنك تحقيق التمرين الآتي بقدر ما تريد من المرات يومياً . وننصحك بتنفيذ الاسترخاء اليوغي الآتي (خلال ثلاثة دقائق) قبل ان تباشر واجباتك اليومية . وهاك الطريقة :

١ ـ الاسترخاء الجاذب (وارد الى الدماغ) .

تصور انك تبدأ من أخمص قدميك وترتفع حتى رأسك . وتدعى هذه الطريقة بطريقة « المسح الذاتي ». راجع الصورة . وهي تُري انساناً مستوراً بحواجز عرضانية . وأنت تريد أن تلف هذه الحواجز تدريجياً من الأسفل وحتى الرأس لا يبقى منها شيء . وهذا يُفسر كأنك تريد مسح الانسان ابتداءً من أرجله ثم صاعداً نحو رأسه .



ماذا تتطلب هذه الطريقة ؟

التركيز الجيد هو ما يجب ان تحوزه لجودة التمرين . وبالواقع فان ما يجب ان تتصوره هو ان جسمك أصبح حزمة من القضبان . ثم يجب ان تتصور بانك تسحب هذه القضبان نحو الأعلى وتجمعها عند القمة . وهذا ما يجب ان يتم مع تركيز قوي وبدون أي جهد . لذلك يجب عليك ان تستمر وتواصل تدريجياً على التركيز القوي : فابدأ بالتمارين المذكورة في حالة الاستيقاظ ثم تابع التمرس على هذه الطريقة للاسترخاء يومياً .

دعنا نعود الى الاسترخاء الجاذب لنقول فيه كلمة أخيرة . ليس هذا الاسترخاء عملاً « سلبياً »، بل هو أساسياً موضوع « إزالة التعب » من الجسم بأمل شحنه بطاقة جديدة . وبالواقع عندما تتجمع القضبان العرضانية عند الرأس يجب ان تتصور بانك افلتت الستار بلطف وانك أصبحت واعياً وجود القسم الأعلى من جسمك ثم اطرافك وأخيراً أقدامك . وهذا يشبه الى حد ما تفريغ الزيت القذر المستعمل من أسفل جهاز تزييت سيارتك ثم شحنه من جديد بزيت نقي من أعلى الجهاز .

وتعد هذه الطريقة الاسترخائية لإزالة التعب من أكثر الطرق فعالية ، ولكنها أيضاً من أصعبها تنفيذاً . وهي هندية بحتة .

كم يستغرق ذلك ؟

هذا يتوقف طبعاً على الفرد نفسه . وبعد التمرين من المفضل ان ينفذ المبتدىء تمرين استرخاء مطلق لمدة خمس دقائق .

كيف يتم الاسترخاء المطلق ؟

انه لمن الصعوبة بمكان ان تتصور بان قسماً من جسدك قد انقطع وجوده عنك . وحتى لو حصل ذلك ونجحت في هذا التصور فان حكة بسيطة تعود

فتذكرك فجأة بأنك لا تزال تملك ذلك العضو أو القسم منه .

وإذا قلنا بأن ذلك ليس مهماً فما هو ضروري هو ألّا تضيع خيط التركيز الفكري . وان تتابع بانقطاع وجود باقي الأعضاء حتى الرأس . وبالإضافة الى ذلك يجب على الفرد أن يقوم من وقت لآخر ببعض التمارين التحضيرية وتدعى « نكران العضو ». واليك مثالاً عنها : انظر الى يدك اليسرى وقل لنفسك : « انني لا أملك هذه اليد . . . أو ان هذه اليد لم تعد موجودة بعد الآن . . . أو انني لم أعد أشعر بهذه اليد ». هذا التمرين هو نوع من الايحاء الذاتي الذي ينظم العقل .

٢ ـ الاسترخاء النابذ (صادر عن الدماغ) :

مبدأ هذا الاسترخاء هو نفس مبدأ الاسترخاء الجاذب غير انك تنطلق في هذه المرة من الرأس وتهبط نحو الأسفل . ولا بدّ لنا من ارادة قوية في هذه الحال . ويجب على هذه الارادة ان تأمر كل جزء من البدن ان يسترخي . فجميع الأعضاء الآتية يجب ان تخضع لهذه الارادة وتسترخي ، هذه الأعضاء هي : الجفون ، الفكين ، اللسان ، الأكتاف ، الذراع اليسرى ، واليمنى ، الحوض ، الرجل اليسرى ثم اليمنى فالقدم الأيسر ثم الأيمن .

وفي كل مرة تأمر به ارادتك قسماً من الجسم ان يسترخي ، يجب ان تجرب ان تنساه تماماً . وجرب ان تفكر بان هذا القسم لم يعد موجوداً . امحه من فكرك واعتبر ان الأمر المعطى سينفذ حتماً .

كيف تصل الى هذه الحالة ؟

بالتمرين المستمر ، نقترح عليك ما يلي : ارخِ اكتافك عشرين مرة باليوم على الأقل . دعها تنزل عوضاً عن ان ترفعها الى الأعلى . اجبر نفسك عشرين مرة يومياً على القول لنفسك : « اكتافي مشدودة ، فعلي أن أرخيها »، مرن نفسك ان ترخي فكيك وسترى العجب حين تجد انك كلما أردت ان ترخيها وجدتها مشدودتين .

وضعية الاسترخاء

لا تختلف وضعية الاسترخاء بحسب نوع الاسترخاء فهي واحدة في الحالتين . وهي كما يلي :

اضطجع على ظهرك اضطجاعاً مطلقاً . وقدماك مبتعدتان قليلاً وذراعاك مبتعدتان عن الجسم . أما راحة اليدين فمتجهة نحو الأعلى . لا تصلب يديك . ولا تبسط أصابعك . اغلق عينيك بلطف ، ومن الضروري بان يتم ذلك في مكان مظلم هادىء . ولا تستطيع ان تحقق هذا الاسترخاء إلّا عقب التمارين ،



وهذا ضروري طبعاً ، ولا يهم الزمان أو المكان ، مع ملاحظة ما يلي :

- تذكر بان لا شيء يجب ان يشد صدرك أو خصرك أو عنقك في هذا الاسترخاء .
- ولا شيء يجب ان يعيق دوران الدم .
- عندئذٍ استعمل احدى الطريقتين الواردتين اعلاه وهما : « الاسترخاء الجاذب » أو « الاسترخاء النابذ » .
- يجب ان تكون هادئاً هدوءاً مطلقاً . كن هادئاً كالميت .
- يجب ان تشعر بان جسمك ثقيل جداً على الأرض حتى كأنه يكاد يغرق في الأرض .
- لدى تحقيق جميع تلك الشروط ، ابق مستلقياً لمدة دقيقتين أو ثلاثة . ثم انهض متثاقلاً متمهلاً وببطء زائد .

التنفس اليوغي

يمكنـك ان تقرأ عن التنفس في أي كتـاب يبحث في التمرين الجسـدي أو الفكري لحد انك تتعب نفسك من كثرة ما تقرأه حول هـذا الموضـوع . على ان موضوعنا هنا يجب ان يكـون أكثر أهميـة وشرحـاً عن التنفس وعن طريقـة عمل أعضاء التنفس . لأن التنفس اليوغي هو نوع خاص من التنفس وهو قسم هـام وجوهري من اليوغا . وهنا لا بد لنا من ايراد ما يلي :

١ ـ ان تمارين التنفس شيء ، والروح التي بها ننجز هذه التمارين شيء آخر أكثر أهمية .

٢ ـ ان الهدف من التنفس اليوغي هو لزيادة معرفة النفس والجسد والعقل .

٣ ـ وكما ذكرنا عن وجبات الطعام ، فان التنفس اليوغي نـوع من الفريضـة التي سرعان ما تصبح قطعة منك ، وله بالإضافة الى ذلك مفعول استرخائي بحيث انك سوف لا تتخلى عنه أبداً .

٤ ـ التنفس اليوغي يبعدنا عن الحركات الآلية (الأتوماتيكيـة) اللاواعيـة . فهو اذن يؤدي تمام الاداء هدف اليوغا : الا وهو تحقيق النضوج المتكامل للحرية الشخصية .

استثناء هام

هنالك نقطة أساسية تميز التنفس اليوغي عن غيره وهي انه يجب ان يكون بعيداً عن كل اجهاد أو عنف . فالتمرين بصبر وذكـاء وبدون منـافسة ضـروري للغاية .

وهنالك تمييز آخر يميز التنفس اليوغي عن غيره وهو لا حاجة للنجـاح لأن النجاح يتم بالجهود والجهد منافٍ لروح اليـوغا . ويتم التنفس اليـوغي دوماً من الأنف (فيما عدا بعض الحالات الخاصة) . ولا بد للتنفس اليـوغي من أهمية في « احتفـاظ » هواء الشهيق داخـل الرئتـين لفترة معينـة . وسنتكلم عن ذلك فيـما بعد . ولنبدأ الآن بطرق التنفس .

بعض طرق التنفس اليوغي

١ - **التنفس الواعي** : وهو ما يجب ان نعمله طيلة النهار تقريباً . ولنجرب ذلك : اجلس ، الجسم منتصب ، والذراعان متدليتان . اشهق الهواء . في هذه الأثناء ركز فكرك على الممر الذي جرى فيه الهواء : (المنخران ، خلف الأنف ، خلف الحلق ، القصبة الهوائية ، الرئتان ، الحجاب الحاجز ، توسع القفص الصدري) كن واعياً يقظاً بانك تتنفس . وكفى . كرّر ذلك من الصباح حتى المساء . اشعر بنفسك انك تتنفس . ركز اهتمامك على تنفسك . اليوغا ضد الآلية اللاواعية . وتنفسك العادي آلي لا واعي ولا إرادي ، إذن اليوغا تنظم تنفسك الحقيقي .

كرر القول لنفسك خمس مرات بل عشر لا بل مائة يومياً : « يجب عليّ ان أعي تنفسي » . شيئاً فشيئاً سوف تكتشف بأن تنفسك قد انقلب من حالته الآلية وأصبح تنفساً واعياً تماماً . فالصعوبة الوحيدة هي ان تستمر مفكراً بهذا الأمر . ولا تفكر بأن الواجبات اليومية تجبرك ان تضيع هذا الوعي التنفسي . وبعد تمرين عدة أيام سوف تكتشف بانك واعي التنفس حتى ولو كنت تقرأ أو تكتب أو حتى اثناء المحادثة . . . الخ . هذا الوعي التنفسي يجب ان يصبح قسماً كلياً من حياتك اليومية الدائمة . وماذا تستفيد من ذلك ؟ الراحة والهناء والمراقبة الذاتية ، والشعور بالحياة الهنيئة . والصحة التامة .

وختاماً هناك قاعدة ذهبية للوصول الى غاية اليوغا الحقيقية وهي ان اليوغا الآلية (الاتوماتيكية) هي يوغا عديمة الفائدة كلياً .

٢ - **التنفس الاحتفاظي** : وهنا تعمل الارادة عملها . هذا يعني بأن عليك ان تنظم بوعي ايقاع تنفسك . افعل ما يلي :

- اجلس منتصب الجسم متدلي الذراعين . شهيق مع تركيز فكرك على طريق الهواء (حسبما ورد اعلاه) . احتفظ بهواء الشهيق لمدة ثانيتين أو ثلاث ثواني على الأقل . وهذا هو سر وميزة هذه الطريقة عن سابقتها . لاحظ بأنك تصبح أثناء هذا الاحتفاظ متوتراً . فترتفع كتفاك وينشد جسمك . جرب واسترخِ . ازفر

الهواء خارجاً من الأنف دوماً . احتفظ برئتيك فارغتين لمدة ثانيتين أو ثلاثة . ثم أعد الكرة من جديد بالشهيق الواعي . هذا التمرين يسمح لك بصورة خاصة ان تدرك الفكرة ولم يبقَ لك سوى التنفيذ حوالي عشر مرات يومياً .

ايقاع التنفس أي نظامه ووزنه

ان الايقاع المدرسي النموذجي هو :

شهيق : ١ ثانية
احتفاظ : ٤ ثانية
زفير : ٢ ثانية
توقف : ٢ أو ٤ ثانية .

نقول هذا هو الايقاع الأساسي . ويمكن ان يتغير حسب الافراد . ولنجعل منها قاعدة نقول :

زمن الشهيق ثم احتفاظ = ٤ مرات زمن شهيق .
ثم زمن الزفير = مرتين زمن الشهيق .
ثم التوقف = من مرتين الى ٤ مرات زمن الشهيق .

على كل حال ! لا تجهد رئتيك . أبدأ بالايقاع النظامي : (١ - ٤ - ٢ - ٤) ثم ضاعفه : (٢ - ٨ - ٤ - ٨). تبنَّ الايقاع المناسب لراحة رئتيك . بدون جهد طبعاً . وفوق ذلك جرب ان تسترخي اثناء زمن الاحتفاظ . كن هادئاً . لا تقل لنفسك يجب علي ان أضاعف الايقاع غداً لا منافسة مع نفسك .

لا بأس بالايقاع الآتي المناسب لجميع الأشخاص :

شهيق : ٢ أو ٣ ثوان .
احتفاظ : ٨ أو ١٢ ثانية .
زفير : ٤ أو ٦ ثوان .
توقف : ٤ أو ٦ ثوان .

يجب ألّا تكره نفسك أبداً على الاتيان بأي خطوة بزيادة . ويجب ان يكون

هذا التنفس الموزون مناسباً لـلاسترخـاء والاطلاع الـذاتي . ويجب أخيراً ألا تهتم بالنجاح فقط بل بما أنت تقوم به .

٣ ـ **التنفس المتناوب** : هو تناوب الشهيق والزفير من ثقبتي المنخرين بعـد احتفاظ وتوقف . وهذه الطريقـة ليست أساسيـة في اليوغـا ، ولكن الهندوسيـين يتمرسون عليها لأنهم يعتقدون بأن الهواء المشهوق من المنخر الأيمن مفيـد والهواء المزفور من المنخر الأيسر مضرّ . وفي هذه الأثناء يمكنك ان تتمـرن على الـطريقة السابقة وهي تزيد في السيطرة المكتسبة بواسطة التنفس الموزون والواعي .

واليك مبدأه : اغلق المنخر اليساري بواسطة ابهم اليد اليسرى . استنشق الهواء من المنخر الأيمن ببطء وبدون جهد لمدة ثانيتين .

ثم أغلق المنخر الأيمن بواسطة اليد الـيمنى حتماً . احتفظ بالهواء في صدرك لمدة ٨ ثوان . استـرخ ، اسبل كتفيـك ، لا تتوتـر . وأخيراً ازل ضغط ابهمـك اليسار واترك المنخر الأيمن مغلقاً . ثم ازفر الهواء من المنخر الأيسر لمدة ٤ ثوان .

وختاماً وقبل الدخول في صلب التمارين ، اليك ببعض الملاحظات الهامة لتقوم بها أثناء تمارين اليوغا .

ملاحظة :

رقم ١ ـ لا تقم بعمل التمارين اليوغية على فراش وثير بل على سجادة أو بـطانية وعلى الأرض .

رقم ٢ ـ إذا وجدت بأن حركة ما صعبة عليك القيام بها ، فلا تستمـر بل سيـطر عليها حسب امكانياتك ثم جرب لتتحسن بها تدريجياً وشيئـاً فشيئاً كـل يوم .

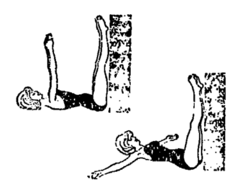
رقم ٣ ـ لا يجب على تمرين يوغي ان يتعبك أبـداً . ان زوال التعب يبرهن عـلى انك اصبت هدفك من التمرين . قم بعمل تمرين الاسترخاء بين تمرينين ولمدة دقيقتين .

رقم ٤ ـ حالما تصبح قادراً على القيام بتمرين يوغي ، تمرّن على الحفاظ على وضعيته أطول وقت ممكن (عشر دقائق على الأقل) بدون ان تتعب .

رقم ٥ ـ والمهم أثناء القيام بجميع هذه التمارين ان تتنفس (بأي طريقة من الطرق الثلاث) والآن لنبدأ ببعض التمارين البسيطة :

تمرين أول

● اضطجع على ظهرك . ارفع ساقيك الاثنتين باستقامة الشاقول . اسندهما على الجدار اذا لزم الأمر . ومدّ ذراعيك عمودياً على الجسم ومن طرفي الرأس وهما على الأرض وراحتهما الى الأعلى .



● قم بالتنفس الموزون (على الوزن ٢ ـ ٨ ـ ٤ ـ ٤ اذا أمكن) .

● اعمل هذا التمرين التنفسي ثلاث مرات على التتابع .

تمرين ثاني

تمدد على معدتك . والذقن بتماس الأرض . واليدان مفتوحتان وراحتهما على الأرض وهما بمحاذاة الكتفين . الأكواع لا تمس الأرض الساقان متلاصقتان وأصابعهما ممدودة مع طول الجسم . الآن : استنشق لثانيتين وارفع رأسك اثناء الاستنشاق وكذلك كتفيك والصدر . حافظ على ساقيك على الأرض . ثم احتفظ بالهواء لمدة ٨ ثوان ، ازفر بمدة ٤ ثوان وارجع بنصف جسمك الى الأرض موازناً



بين الرجوع وبين زفير الهواء . استرخ كاملاً وتوقف عن التنفس والحركة لمدة ثانيتين أو أربع . ثم عاود كما ابتدأت .

ملاحظة : هذا التمرين يسمى تمرين الكوبرا .

التمرين الثالث

- اجلس على الأرض على مقعدك ثم اثنِ ركبتيك وضع (الكاحلين) الكعبين متصالبين (كجلسة الخياط) والجسم منتصب تماماً .
- ضع اليدين على الركبتين (هذه هي الوضعية). والآن :

- تنفس شاهقاً (على ايقاع ٢ ثانية).
- احتفظ بالهواء (كمدة ٨ ثانية).
- ازفرلمدة ٤ ثوان ومع هذا الزفير اثنِ الجزع ماداً الذراعين وزالقاً اياهما الى أمام الجسم وعلى الأرض .
- ابق على الحالة هذه لمدة ثانيتين والرئتان فارغتان .
- اعد الاستنشاق نظامياً مع رفع الجزع بلطف الى ما كان عليه ، وافق بالزمن أي زامن بين هاتين العمليتين .



الخلاصة : تمرن على ما يلي :

ــ التنفس الواعي : مائة مرة يومياً اذا امكن .

ــ التنفس الموزون : عشرة مرات يومياً .

ــ التنفس المتناوب : ان شئت .

ــ اختر احد التمارين الواردة سابقاً . (ثلاثة). رافقه بالتنفس الموزون مرة يومياً .

وقبل الابحار في الأعماق

دعنا نقول لك : « انك تمارس اليوغا ، فهذا لا يعني بانك يوغي ». فهل تجرب بحزم ان تمنع الجهد عنك ؟ وان تمارس التنفس بايقاع (١ ـ ٤ ـ ٢) براحة تامة ؟ والا تكره نفسك على زيادة مدة ذلك الايقاع ؟ واذا لم تعد تقول : « غداً سأضاعف الجهد ». واذا كنت قد قرأت وجربت بوعي وامعان ما ورد سابقاً من الصفحات التي سوف تؤهلك لولوج باب اليوغا اذن حان لك الآن ان تفتح الباب الذي يؤدي بك الى المراحل العليا .



الباب الرابع

الخطوة الثانية

في بادىء الأمر ، خذ وضعية معينة من تمارين اليوغا دون ان تستقر عليها لمدة طويلة . وتدريجياً زوّد الوقت ، ولاتتوقع النجاح منذ المحاولة الأولى . ولا تهتم حتى ولا تقلق اذا حصل عندك ألم في عضلاتك في اليوم الثاني . فانك في المستقبل سوف تنجز التمرين بدون أدنى ألم . كذلك لا تزعج نفسك بكثرة زيادة الاهتمام بمراقبة التنفس ، بل ركز اهتمامك تماماً على ما أنت فاعله ، فالتنفس الموزون والمتواقت سوف يأتي من تلقاء نفسه حينما سوف لا تبقى اية صعوبة في التمارين اليوغية .

لا تقهر نفسك بالتنفس بل قم به حسبما تستطيع ، وكذلك مدة التمرين اليوغي يجب ان تكون بيسر وتبعاً لمقدرتك . والمثالية المطلوبة هي تزامن أو توقيت حركات التمرين اليوغي مع الشهيق والاحتفاظ والزفير . فاذا وجدتها صعبة اعمل كما يأتي :

١ ـ المباشرة ، لا تقسُ على نفسك طالباً منها منذ البدء القيام بالتنفس الموزون بل نفذ فكرة التنفس بوعي وبهدوء وبواسطة الأنف فقط .

٢ ـ ثم تنفس حسبما فسرنا اعلاه وبدون ازعاج نفسك عن أي وزن أو نظام .

٣ ـ اجر محاولات من وقت لآخر لتقوى على التنفس الموزون والمتواقت مع التمارين . ولا تعنّف على نفسك لتحملها على تنفيذ تمرين يوغي على أتمه كاملاً . أبداً أبداً ! فلو أخذنا بعين الاعتبار مثال تمرين : « السلام للشمس ». كما سيرد ادناه . فانك سوف ترى بان الحركة الثالثة من التمرين هتكون فوق مقدرتك للقيام بها ، لذا فعند الابتداء اقبل بما يسمح لك به

جسمك بدون هزّ وعنف بل بمرونة كاملة . اعمل بما تسمح لك مقدرتك البدنية وليس أكثر . اعمل بهدوء وسكون وركز تماماً عما انت فاعله . ولا تنسَ المفارقات بين التربية البدنية واليوغا . ففي الأولى الحركات عفوية وسريعة وفي اليوغا الحركة بطيئة ومستمرة ويعمل فيها العقل الواعي الآمر على العضلات .

النقاط الست لممارسة اليوغا

١ ـ مارس اليوغا على معدة خالية أو بعد الطعام بساعتين على الأقل .

٢ ـ جرب دوماً ان تواقت تنفسك مع حركاتك .

٣ ـ تتطلب اليوغا منك بان تثبت انتباه « فكرك على كل حركة تقوم بها .

٤ ـ عندما تتمرن ، تمرن دوماً ببطء وتمهل وليس بسرعة وانتقاص . فالحركة اليوغية هي حركة بطيئة مرنة ولطيفة .

٥ ـ لا تنسَ بان اليوغا التي منها تتألم عضلاتك هي يوغا سيئة التنفيذ . فانعدام الألم دليل قاطع على مثالية التمرين .

٦ ـ تذكر بان اليوغا تتطلب بان تلغي الغاءً تاماً روح المنافسة مع نفسك أو مع الغير .

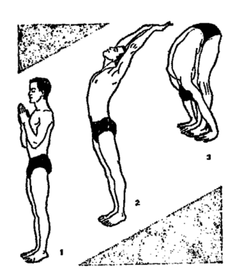
التمارين العملية

تمرين السلام المشمس : هاك تمريناً يوغياً هاماً يضم احدى عشر حركة . وهو يعطينا احسن النتائج الصحية اذا هو أنجز في غرة كل يوم . واذا لم يكن لديك متسع من الوقت صباحاً فقم به مساءً قبل الطعام . وهو لا يتطلب من وقتك سوى خمس دقائق وستكسب من جرائه الطاقة الجسدية والفكرية .

١ ـ قف منتصباً . اليدان متلاصقتان على ارتفاع الصدر . والقدمان متجاورتان تماماً . تنفس نظامياً .

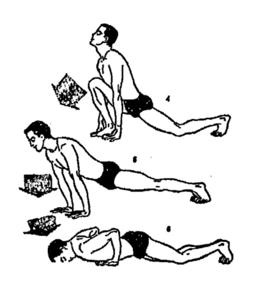
٢ ـ مد ذراعيك على مهل فوق الرأس وقليلاً نحو الخلف ، وكذلك الرأس . لاحظ ان تلامس ذراعيك اذنيك . والآن اشهق بعمق .

٣ ـ ثم احتفظ بهواء الشهيق واثنِ جسدك بتمهل حتى تمس راحة يديك الأرض على طرفي القدمين . انتبه الى بقاء السّاقين مستقيمين .



٤ ـ ابق محتفظاً على تنفسك ، ومد ببطء ساقك اليسار الى الخلف حتى تصل الركبة اليسرى الى الأرض . اثنِ الساق اليمنى بشكل ان يبقى نعلها مسطحاً على الأرض . ارفع الذقن قليلاً ثم ضع راحة اليدين على الأرض قرب القدم اليمنى .

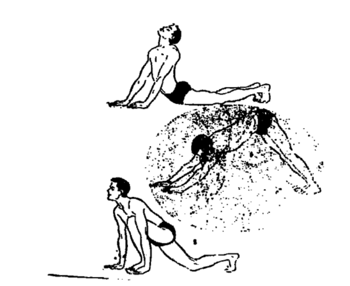
٥ ـ مد الساق اليمنى بلطفٍ نحو الخلف . احمل نفسك هكذا على رؤوس أصابع القدمين وعلى راحتي اليدين . وازفر الهواء كاملاً .



٦ ـ راجع الشكل . تمدد على الأرض بحيث انك تلامسها في نقاط ثمانية : الجبهة ـ الصدر ـ اليدين ـ الركبتين ـ رؤوس اقدام الرجلين . اما التنفس فموقوف هنا .

٧ ـ ابقِ الحوض والساقين على الأرض . وارفع الجزع وأنت مستند استناداً رفيقاً بالذراعين على الأرض . (راجع الشكل بدقة). وتنفس تنفساً عميقاً هنا للمرة الثانية .

٨ ـ ابقَ على رؤوس اصابع الأرجل وراحتي اليدين وحدب حوضك حتى تصبح بشكل رقم ٨. احتفظ بالهواء في رئتيك .



٩ ـ ١٠ ـ ١١ ـ ازفر الهواء في (٩) وتابع هذه الحركات الثلاث مثل الحركات المشابهة (٤ و ٣ و٢) ولكن اعكس في وضعية الساق الممدودة الى الخلف (أي اليمين) والساق المطوية الركبة . احتفظ بالرئتين فارغتين في (١٠) واستنشق جديد في (١١). وهكذا يعود التمرين من جديد .

تمرين الجسر

انه لتمرين كامل وله أوضاع عدة متفرعة ويتبع في تنفيذه ما يلي :

١ ـ تمدد على ظهرك . حضر نفسك للتمرين باسترخاء عام لمدة دقيقة أو اثنتين .

٢ ـ ارفع ساقيك عالياً ببطء زائد .

٣ ـ حرك يديك ببطء لتدعم خصرك منذ القيام بارتفاع ساقيك .

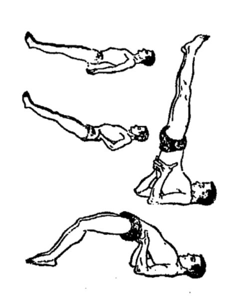
٤ ـ ساعد بيديك وادفع الجسم والأرجل للانتصاب الكامل العمودي . وتنفس بشهيق عميق .

٥ ـ ابق في الوضع . حابساً النفس لبضع ثوان في البدء على الأقل .

٦ ـ اخفض جسدك ببطء زائد ليأخذ وضعية القوس « وهذا هو الجسر » وازفر جيداً وبعمق .

٧ ـ اخفض نفسك بلطف حتى يمس ظهرك الأرض . وتنفس نظامياً .

٨ ـ استرخِ لبضع دقائق ثم انهض متثاقلاً .



ملاحظات هامة

- تنفس دائماً من الأنف .
- لا ينصح بالقيام بهذا التمـرين لمن هم يتألمـون من اضطرابـات في العين أو في الأنف .
- يجب القيام بهذا التمرين وانت في هدوء مطلق وبدون مباغتة أو سرعة أو بعد أي نشاط متعب .
- انه لتمرين عجيب ومفيـد لتقويـة الوزة الـدرقية ويسـاعد لتليـين الجسم تليينـاً عجيباً .

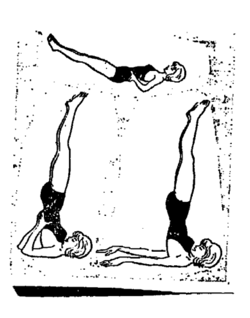
تمرين الشمعة

لا تقم بهذا التمرين قبل نجاحك في التمرين السابق تماماً . وخطواته حسبما يلي :

١ ـ تمدد على ظهرك .

٢ ـ قم بالاسترخاء التحضيري .

٣ ـ ارفع ساقيك عالياً وساعدهما بيديك الاثنين داعماً منطقة الصلب كما فعلت في التمرين السابق . وتنفس شاهقاً .



٤ ـ ابق على هذا الوضع لعدة ثوان ماسكاً تنفسك .

٥ ـ ابعد يديك عن ظهرك وازفر تنفسك .

٦ ـ مدد ذراعيك ويديك على الأرض .

٧ ـ اخفض جسمك بلطف الى الأرض .

٨ ـ استرح وحالاً مارس الاسترخاء الجاذب (راجع بحث الاسترخاء) .

ملاحظة : يجب عليك القيام بهذا التمرين بـدون ادنى تعب عضلي . ولا تتنفس الا من الأنف .

تمرين المحراث

وهو تمرين مشهور جداً ولا يتطلب أي تحضير سابق مضر ولا يمارسه المتمرن ما لم يتقن جميع التمارين السابقة ولمدة عدة أسابيـع حين تصبـح جميع الحـركات لطيفة وناعمة ومرنة وسهلة ولا يتعب المرء حين يقوم بها . وهذه هي الخطوات :

١ ـ استلق على الظهر واسترخِ لعدة ثوان .

٢ ـ ارفع الساقين وادعم الخصر باليدين .

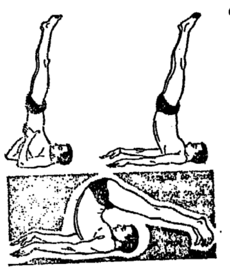
٣ ـ ارفع الساقين حتى الوضع العمودي وتنفس بشهيق عميق .

٤ ـ اسبـل يديـك حتى تلامس الأرض وابقَ عـلى وضعية الجسم عمـوديـاً وابـدأ بالزفير .

٥ ـ اسقط الساقين لفـوق الرأس بحيث ان يمس اصـابع الـرجلين الأرض (بعد تمارين متواصلة) .

٦ ـ عد الى اوضاعك السابقة متمهلاً متثاقلاً وتنفس نظامياً من الأنف .

٧ ـ استرخ لمدة دقيقة



ملاحظة

هذه التمارين الثلاثة الجسر والشمعة والمحراث هي أهم ما في التمارين في الوجود . واخص بالذكر تمرين المحراث المتميز بفوائده للتليين والشباب الدائم والصدوء . ولا تنس ضرر هذه التمارين لمن يشكو من اضطراب عيني أو اذني .

تمرين الوقوف على الرأس

يتخوف المبتدئون من هذا التمرين ولكن الدكتور واليوغي الهندي الشهير شيفاناندا يصنفه في المرتبة السهلة . واليكه :

التحضير

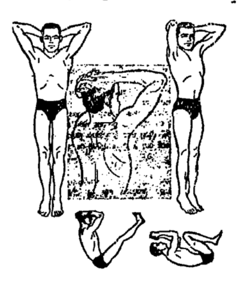
١ ـ اجثُ على ركبتك واستند على ساعديك على الأرض .

٢ ـ الصق يديك وداخل بين أصابعهما .

٣ ـ ضع رأسك على سجادة أو على وسادة صغيرة واسنده على يديك المهيئتين كما ذكر اعلاه ، ولا تضعه فوقهما بل اسنده عليهما .

٤ ـ قوس ظهرك واستند على رؤوس أصابع قدميك من جهة وعلى يديك ورأسك معاً من جهة أخرى . وقرب رجليك اقرب ما يكون من الرأس . تنفس شاهقاً .

٥ ـ عد الى الوضع الأصلي المبدوء به . تنفس زفيراً .



التمرين

اعد جميع الخطوات المعمولة أعلاه . والآن ارفع رجليك تدريجياً وهما منثنيتان . وتنفس شهيقاً وزفيراً . وأخيراً افرد رجليك الى الوضع الشاقولي وتنفس نظامياً . واعلم ان الجسم سيكون مستنداً على المثلث المكون من الرأس والساعدين والكوعين .

ملاحظات

كلما أكثرت من التمارين والتحضير كلما تمكنت بسهولة من القيام بهذا التمرين . كن هادئاً أثناء التمرين . لا تكن مشدوداً فالتوازن يأتي تدريجياً بواسطة الاسترخاءين العقلي والعضلي ابتدىء التمرين بان تبقى منتصباً على رأسك لمدة ثانيتين . ثم مددهما الى خمسة ثم الى عشر ثوان . اترك جسدك يعود الى أصله كأنك في حركة سينمائية بطيئة . إنتبه الى ما يلي : لا ينصح لك بهذا التمرين اذا كان لديك الاستعداد لارتفاع أو انخفاض الضغط الدموي . أو إذا كانت لديك اضطرابات وعائية في العين أو الأذن . لا تمارس هذا التمرين إلّا قليلاً وأنت فوق الثلاثين من عمرك . اما فوق الأربعين فلا ينصح بممارسته الا باستشارة الطبيب .

ملاحظة أخيرة

يعتبر اليوغيون هذا التمرين بانه ملك التمارين لذا فاننا سنشرح عنه مطولاً فيما يلي خاصة للغربيين الذين يحرصون كل الحرص بألّا يقوموا بأي عمل ما لم يكونوا متأكدين بل مقتنعين من حقيقته وصحته .

وضعية انتصاب الانسان ونتائجه

ان وضعية انتصاب الانسان في وقوفه الحالي على قدميه قد ميزه خاصة عن الحيوانات الأخر وحتى على رباعية الأطراف منها . وهي مكتسب حديث في دورة التطور ، ولكن جسم الانسان لم يتبنَّ هذا التطور ولم يحضر نفسه له .

فأعضاء الحيوانات التي تدب على الأربع معلقة على العمود الفقري لتلك الحيوانات . وبذلك يكون دوران الدم فيها افقياً بصورة رئيسية ، وعلى ذلك فليس على القلب عندها ان يجهد نفسه ليعاكس جاذبية الأرض كما هي الحال عند الانسان .

لذا فان وضعية انتصاب الانسان قد اكسبته بعض الفوائد الأكيدة وخاصة بتحرير يديه ولكنها تتضمن المساوىء الآتية التي يزيلها تمرين الوقوف على الرأس ، وهذه المساوىء هي :

أولاً : ان الدم الشرياني الأحمر يجب ان يحاكس جاذبية الأرض حيث يجب ان يرتفع في الأعضاء التي هي فوق القلب ، وبخاصة الدماغ .

ثانياً : بالعكس فالدم الوريدي الأسود العائد الى القلب ومنه الى الرئتين يجب عليه ان يرتفع في الأعضاء التي هي تحت القلب فيبطؤ سيره وقد يقف في بعض الأماكن . كما ان وزن الدم المرتفع يتعب صمامات الأوردة مسبباً عروق الدوالي التي هي مؤلمة جداً وبشعة المنظر في الأطراف السفلية وهي مزعجة في أماكن أخرى .

فوائد تمرين الوقوف على الرأس

يجري الدم الشرياني بسهولة زائدة نحو الدماغ مدفوعاً بعامل الجاذبية . وهي نوع من عملية تنظيف الدماغ . فالشرايين والشرينات الدماغية اكثر مرونة من غيرها ، فهي تنتج بالدم الوارد اليها فتثخن وتتسع جدرانها لتتحمل الضغط الزائد الوارد اليها ، وهكذا تصبح جدرانها مرنة وقوية ، وهذا ما يمنع جفافها وتصلبها . إذن من فوائد هذا التمرين انه يحافظ على استمرارية مرونة الشبكة التي تكون جدران أوعية الدماغ ومن فوائد هذا التنظيف الدماغي انه يزيد في القدرات العقلية ويحسن الذاكرة .

هذا ويمكننا القول بان تمريناً مدته بضع ثوان من الوقوف على الرأس لكافٍ بان يزيل التعب الدماغي اثر مجهود عقلي طويل ، وان يعيد الدماغ الى وضعه

المستريح السابق كذلك من فوائد هذا التمرين انه يؤخر الشيب ويحافظ على وجود الشعر أي يمنع الصلع بسبب تنشيط دوران الدم في فروة الرأس .

كذلك الغدة النخامية فانها تستفيد من تيار الدم الوارد الى الدماغ فيتنشط عملها وهي مسؤولة عن وظائف عدة في الجسم البشري وبالخاصة التأثير على النمو العام وتنشيط الغدد المختلفة المتعلقة بها وعلى الأخص الغدد الجنسية . وكتجربة ايضاحية لذلك نذكر : بان كلباً خزعت منه غدته النخامية بعد الولادة مباشرة يتأثر كما يأتي :

١ ـ لا ينمو جسمه الا قليلاً .
٢ ـ يبقى نحيلاً جداً ولا يبلغ مرحلة البلوغ الجنسي .
٣ ـ يبقى على حالة جسدية هزيلة جداً .
٤ ـ يتوقف نموه العقلي .
٥ ـ يشيخ ويموت قبل الأوان .

وعلى ذلك فكل عضو يحتاج الى دم نقي ، والغدد الصم لا نحتاج في نموها الى الدم النقي فحسب ولكنها لا تؤدي وظيفتها الكاملة ـ ألا وهي افراز وصب الهرمون في مجرى الدم ـ إلّا إذا توفر لها دم نقي .

ومن هنا فان تمرين الوقوف على الرأس يغذي الغدة النخامية ويؤمن عملها النظامي ويساعدها لافراز هرموناتها الضرورية والأساسية الى مجرى الدم . وبهذه المناسبة لا خوف هنا من زيادة التهيّج والافراز لهذه الغدة . هذا ومن الملاحظ والملموس بان لهذا التمرين تأثيراً كلياً على الجسم بواسطة تأثير غير مباشر وهو الغدد الصم الداخلية المختلفة .

هذا من جهة التأثير العام ، اما بخصوص الساقين فتستفيد أوردتها ودساماتها من الراحة الكلية . ففي الوضع العادي للجسم تتحمل الدسامات الوزن الكلي للدم الجاري في الساقين . وكإيضاح لذلك جرب ان ترفع يدك الى الأعلى ترَ بأن العروق النافرة في ظاهر اليد قد ضمرت واختفى بروزها وما ذلك إلّا

لسهولة نزول الدم في أوردة ظاهر اليد . وهذا ما يحدث تماماً فيما إذا اتخذ الساقان وضع الانقلاب الى الأعلى بواسطة الوقوف على الرأس .

وبالطبع فان هذا التمرين لا يزيل عروق الدوالي ـ تلك الآفة المعروفة ـ ولا يعالجها نهائياً ولكنه يمنع ظهورها وزيادتها وحتى انه يشفيها في مراحلها الأولى . هذا وان الأوردة في الساقين تكون في وضعية استراحة خلال هذا التمرين أكثر بكثير من وضعية الاستلقاء مثلاً . كذلك فان هذا التمرين يوقي من حدوث بواسير في الشرج كما يفيد العمود الشوكي أيضاً . وفيه أيضاً يكون وزن الجسم بأكمله مستنداً على الجمجمة . فلكي يحصل توازن فان على جميع فقرات الظهر ان تعمل وحتى الصغيرات منها . هذا وان التمرين النظامي يؤمن بقاء النخاع الشوكي في وضعه المستقيم الأصلي .

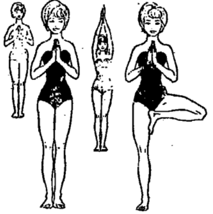
ومن جهة الاحشاء فان وزن البطن يهبط الى الأسفل مع الثقالة الأرضية طبعاً . لذا فان وزن الأحشاء تضغط على الحجاب الحاجز لدى الشهيق . ويحصل فراغ كلي في الرئتين لدى الزفير . هذا وانه لمن المعقول ان بطاءة الدم في أوعية الأحشاء تعاكس وتنشط الدورة في كل عضو . وعند النساء هناك عدة اضطرابات في الرحم والمبايض تختفي بالتمرين الدائم المستمر لهذا الوقوف على الرأس على ان النساء محظور عليهن القيام به حين فترة الطمث والحمل .

تمرين الشجرة

ليس هذا التمرين صعباً في حد ذاته ولكن التوازن ليس سهلاً . وهنا يذر قرنه مبدأ مقدس في اليوغا ، وهو : لا تكن مشدوداً متصلباً ! فالتصلب لا يساعدك أبداً في هذا التمرين وأنت ستعلم اذ ينجح تمرين أو يفشل ، ففي اليوغا لا يوجد انصاف حلول . لذا فتمرينك الأساسي لإنجاح تمرين الشجرة يعتمد على ارخاء العضلات ، وليس ثمة إلّا الاسترخاء الذي يسمح لك بحفظ توازنك بدون جهد .

التحضير

ضم ساقيك الى بعضهما ، وبدون شد ، ضم راحتي يديك الى بعضهما وقربهما الى صدرك . ثم ارفع ذراعيك الى الأعلى . تنفس بعمق واحتفظ بيديك عالياً . ثم اعد الى وضعك السابق وازفر الهواء من رئتيك .



التنفيذ

اسحب نعل قدمك الأيسر ببطء شديد وبانزلاق نحو الأعلى وتنفس نظامياً ، حتى يصبح قدمك في أعلى ما يمكن من الفخذ الأيمن . حافظ على وضعيتك هذه أثناء الشهيق وحفظ النفس والزفير . على الوزن ٢ ـ ٨ ـ ٤ إذا أمكن وأخيراً عد الى وضعك الأول زالقاً نعل قدمك نحو الأسفل ثم اسبل ذراعيك ببطء زائد .

ملاحظات هامة

١ ـ انه لتمرين عجيب لاكتساب الهدوء الجسدي والعقلي .

٢ ـ انه يناسب كل شخص .

٣ ـ لا تأثيرات معاكسة له .

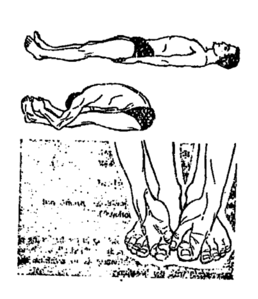
٤ ـ يجب التمرين عليه أكثر ما يكون ـ بقدر الامكان .

٥ ـ لا تنس التمرين على الاسترخاء في كل مرة تتمرن بها على هذا التمرين .

تمرين الملقط

ان للجهاز اللمغاوي البلغي دوراً أولياً على الصحة . وكذلك مرونة سلسلة الظهر . فاليك إذن تمريناً يفيد تنفسك كذلك فائدة كلية :

ـ اضطجع على ظهرك .
ـ مدّ ذراعيك بجانبي جسدك . وخذ شهيقاً .
ـ ارفع جذعك ببطء زائد كأنك في حركة سينمائية بطيئة ، مساعداً جسدك بمد ذراعيك نحو الأمام .
ـ اكمل الحركة نحو الأمام حتى تمسك ابهم قدميك بواسطة اصابع يديك .
ـ شد ذراعيك كذلك حتى تلامس جبهتك ركبتيك .
ـ اعد الى وضعك الأولى بحركة بطيئة وازفر على مهل .



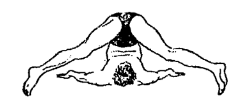
ملاحظات

اغفل تنفسك في ابتداء التمرين . ولا تحرك جسدك فجائياً ودفعة واحدة بل تمهل . ان الصعوبة هي في ان توافق بين حركاتك وتنفسك .

تمرين المحراث - بشكل جديد

لقد شرحنا عن هذا التمرين شرحاً وافياً فيما سبق . وفيما يلي شكل جديد يحسن ان تقوم به ، فإذا احسنت القيام بهذا وذاك فلنفسك احسنت . ولكن لا تنسَ : قم بهما بدون جهد ولا اكراه أو اجبار . الجديد في هذا التمرين هو انه فيما تكون ساقاك مرتفعتين في الهواء ويداك مستندتين على الأرض قرب جسدك اعمل ما يلي :

باعد يديك الممدودتين على الأرض بعيداً عن الجسم ، كذلك انزل ساقيك فوق رأسك وباعد بينهما أبعد شيء ممكن . تنفس نظامياً . وفكر في إزالة كل توتر أو قلق فترتاح نفسك ويزول كل قلق أو تعب أو قلق أو توتر منك حالاً



تمرين الهدوء

هذا التمرين مقدمة للجلوس بوضعية زهرة اللوتس اليوغية الشهيرة .

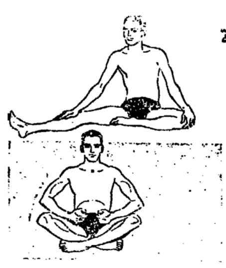
ـ اجلس على سجادة . انتبه ليكون جسمك مستقيماً جداً .

ـ ارخ جميع توترات عضلاتك .

ـ مد ساقيك ، ثم حرك احداهما بحيث يلامس اسفل قدمها أعلى الفخذ للأخرى . ساعد الحركة بيديك خاصة في البدء . ضع يديك كما ترى في الرسم . ركز فكرك وانتباهك حسبما ورد في بحث التركيز .

ـ تنفس حسب الوزن ٢ ـ ٨ ـ ٤ أو ٣ ـ ١٢ ـ ٦ إذا أمكن .

تمرين للتنقية



ــ اجلس جلسة تصالب الساقين .

ــ اقبض على يديك وضع القبضتين على طرفي المعدة وتماماً فوق السرة . واشهق .

ــ انحن نحو الأمام ابعد ما تستطيع ، ضاغطا بلطف بقبضتي يديك على المعدة .

وزافراً الهواء .

ــ ابقَ كذلك لمدة ٦ ثوان . حافظاً النفس بدون حركة .

ــ اعد الى الجلوس بهدوء واشهق من جديد .

ملاحظات هامة

ــ ان الصعوبة العظيمة هي في التركيز الكامل للعقل والجسد .

ــ يجلس بعض اليوغيين هذه الجلسة لمدة ساعة . وهذا طبعاً مفيد جداً لهم .

ــ يفيد هذا التمرين للتنقية الداخلية الحقيقية .

ــ يمكن لأي انسان القيام بهذا التمرين وفي أي وقت يريده .

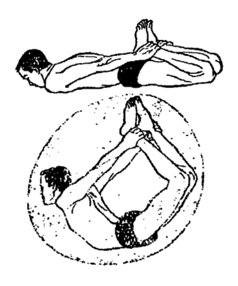
ــ ومهما يكن ، اجلس متصالب الساقين اغلب الأوقات التي تتمكن بها . حتى ولو كنت تقرأ صحيفتك اليومية . وليس هذا التمرين مريح ومفيد فحسب انما هو يهيء الشخص لجلسة « اللوتس » .

تمرين القوس ـ التحضير

ــ استلق مسطحاً على معدتك . وضع الذراعين على طول جانبي الجسم .

ــ احنِ ركبتيك حتى ترتفع اقدامهما .

ــ امسك يديك بكاحلي قدميك تماماً .



التنفيذ

ــ الآن استنشق الهواء ثم مد ذراعيك ورجليك حتى ينحني جسدك نحو الأعلى بشكل قوس ويتوازن وهو مسنود على البطن .

ــ حافظ على ركبتيك ملتصقتين .

ــ احتفظ بهواء التنفس وابق على بطنك لمدة ٥ ـ ٦ ثوان .

ــ وأخيراً ازفر الهواء واسترخ ببطء وعد الى وضعك الأصلي .

ملاحظات هامة

ــ لا تتقاعس عن القيام بهذا التمرين ٣ مرات متتالية .

ــ يفيد هذا التمرين بصورة خاصة النساء ، فهو يقوي لهن جذعهن .

ــ من الهام جداً التمرين على التنفس مع الحركات . فالتزامن بين الحركة وعدد الثواني التي يتم فيها الشهيق ، ثم امساك النفس ، ثم الزفير أمر ضروري للغاية .

الباب الخامس

الخطوة الثالثة

ملاحظات ثلاثة ، لا بد لانهاء تمارين اليوغا ، من ان ننبهكم اليها ونذكركم بها وهي :

أولاً: كل تمرين حصل منه ضرر أو ألم ، يكون قد نُفذ خطأ .

ثانياً: لا تبدأ هذه الخطوة الثالثة من التمارين متوهماً بانك قد أصبحت أكثر علماً وخبرة في اليوغا من غيرك . فالطريق طويل لتصل الى الراحة والتركيز المطلوب الوصول اليهما في اليوغا .

ثالثاً: لا يعني التمرين شيئاً ما لم يندمج في صلب حياتك الخاصة .

واليكم سبعة تمارين خاتمة لليوغا المسيطرة على النفس والجسد :

١ ـ تمرين الجرادة

هذا تمرين مدهش وخاص بتنشيط عمل الامعاء . كما له تأثير حقيقي كتمسيد لمنطقة الكليتين والبنكرياس والكبد . ونحن ننصح به خاصة لعرق النسا وآلام الصلب (الحوض).

التحضير

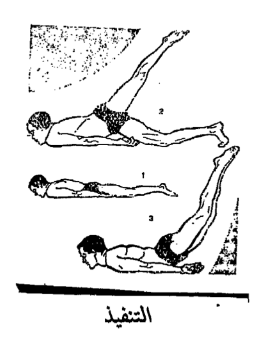
ــ اضطجع على بطنك ومد ذراعيك على جانبي الجسم وراحة اليدين الى الأعلى .

ـ صلّب ذراعيك بتقليص عضلاتهما واغلّق قبضتيهما ، وراقب بلطف ودقة كل حركة من حركاتك .

ـ ارفع ساقك اليمنى من الأرض وعليها أكثر ما يمكن .

ـ ثم ارجعها الى ما كانت عليه ، وارفع اليسرى بنفس الوقت وهكذا تحقق نوعاً من حركات المقص بشكل ضربات الرجلين كما هي الحال في السباحة على البطن . احذر واعمل الحركة ببطء .

ـ استرح لبضعة ثوان .



التنفيذ

ـ اعدد وابدأ التمرين من الاستلقاء على البطن .

ـ اغلق قبضتيك ، وشد ذراعيك .

ـ الصق رجليك مع بعضهما البعض وارفعهما بأعلى ما يمكن وابقهما عالياً واستنشق الهواء .

ـ ابق على هذا الوضع لعدة ثوان . واحتفظ بنفسك .

ـ اخفض رجليك نحو الأرض ببطء زائد ، وازفر الهواء . وارخ ذراعيك وقبضتيك .

ملاحظات

لا تسع لتحمل جسدك زيادة عن قدرته . ولا تجهد نفسك . فمن الأحسن ان تبعد رجليك عن بعضهما قليلاً لترتاح من ان تنجز زاوية انحنائية كبيرة وتعمل معها جهداً كبيراً . فالتمرين الطويل لازم وضروري .

٢ ـ تمرين المثلث

يظهر لأول وهلة بان هذا التمرين يشبه الى حد ما تمارين الرياضة السويدية . وهو يفيد خاصة ليساعد على الهضم . ولكن الفرق شاسع ، فهذا التمرين مثل التمارين الأخرى يتطلب اندماج الحركة مع التنفس وهذا ما يجعل لتمارين اليوغا تأثيراً عظيماً على الصحة الجسدية والعقلية .

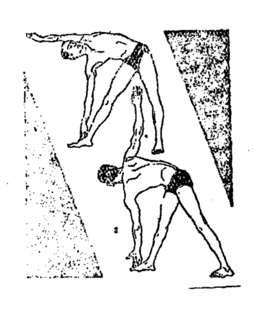
ـ قف وباعد قليلاً بين ساقيك .

ـ مد ذراعيك ببطء على طرفي الجسم وفي مستوى الكتفين .

ـ احنِ جذعك الى جهة واحدة ، اشهق جيداً . وانتبه كما على الشكل الى وضعية الذراع اليسرى والرأس .

ـ عد الى الوضع الأول وازفر الهواء .

ـ اعد نفس التمرين على الجهة الأخرى .



التنويع الأول

ــ خذ الوضعية الابتدائية .

ــ افتل جذعك . اشهق . انزل حتى تمس يدك اليمنى قدمك اليسرى .

ــ اكمل كما في الأول .

التنويع الثاني

ــ مع طوي الرجل اليمنى ـ هات اليد اليسرى اليها ـ وابق الرجل الأخرى على امتدادها . راجع الشكل تماماً . وطبق طريقة التنفس ذاتها .

التنويع الثالث

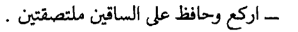
راجع الشكل تماماً . وطبق نفس الطريقة في التنفس .

فوائد هذا التمرين :

تمرين هام جداً للكبد ، ويساعد الهضم ، وينبه الشهية ، ويحافظ على ليونة الظهر .

٣ ـ تمرين الماسة

رأينا تمريناً سابقاً ودعيناه تمرين الهدوء وقلنا عنه انه أحسن تمرين للتأمل . وتمريننا الماسة هنا هو أيضاً تمرين تأمل ويُعطي ثماره بالتمرين المتواصل وهو تمرين هادىء ومريح وأكثر ارخاءً للجسم من الجلوس على مقعد أو على اريكة ذي مساند . وهو كما يلي :


ــ اركع وحافظ على الساقين ملتصقتين .

ــ اجلس على اكعابك .

ــ يجب ان تلامس الأرض من الركبة حتى اصابع القدمين .

ــ ضع يديك على ظهر افخاذك .

ــ انتصب تماماً بالجذع والرقبة والرأس .





ملاحظات

هذا التمرين هو أساسياً تمرين هندي . ويدعى أيضاً تمرين الثبات . وهو تمرين مثالي لاجراء التنفس اليوغي . انه تمرين عدم الحركة المطلقة . وهو يوصل صاحبه الى التركيز العقلي والاسترخاء المطلوبين .

٤ ـ تمرين التمدد

نحن ننصح لك هذا التمرين بصورة خاصة اذا أردت ان تحافظ على سلسلة ظهرك باستقامة كاملة ، أو اذا كانت كليتاك في حالة غير جيدة . وهو تمرين متقدم عن تمرين الملقط الوارد أعلاه . وهو كما يلي :

ــ اجلس على الأرض .

ــ مد رجليك امامك على الأرض ـ وتنفس نظامياً .

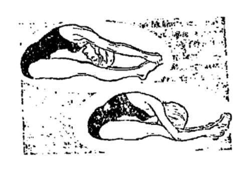
ــ ارفع يديك ومد جذعك نحو الأعلى .

ــ احنِ جذعك نحو الأمام واقبض على أصابع القدمين من رأسها حتى قاعدتها .

ــ اسحب الذراعين وانحنِ جالس الظهر نحو الأسفل حتى تمس جبهتك في ركبتيك (مع مراعاة بقاء الرجلين ملتصقتين بالأرض) .

ــ وأخيراً احنِ ذراعيك حتى تمس الأرض بأكواعك .

ــ وبعد التقدم ، ابعد رجليك قليلاً عن بعضهما البعض ، وحاول شيئاً فشيئاً ان تمس الأرض بجبهتك



ملاحظات

انه لمن الجلي الواضح بأن القيام بهذا التمرين يتوقف على تركيب وبنية الجسم . فإذا كنت فوق الوزن النظامي وكانت لك معدة وكرش فمن الصعب جداً ان تبدأ بهذا التمرين . ولكن على الأبعد لا شك بأن هذا التمرين يزيل لك سمنتك . ولا تنس : اعمل بلطف وهدوء ، ولا تجبر أو تكره جسدك على العنف وتجنب كل تعسف .

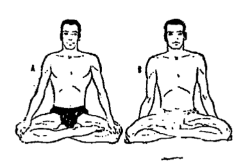
٥ ـ التمرين السري

انه لتمرين جلوس ، وهو مثل الذي يليه تمرين هندي نموذجي . والاثنان تمرينان ممتازان للتنفس والتركيز والاسترخاء العقلي . وهو كما يلي :

ـ اجلس على الأرض . اثنِ الركبة اليسرى وضع القدم اليسرى بتماس الفخذ الأيمن .

ـ اثنِ الركبة اليمنى وضع القدم اليمنى على القدم اليسرى مع تصالب الأكعاب .

ـ وأخيراً ضع اليدين على الركبتين . وتنفس بحسب الوزن المعروف .



٦ ـ تمرين الحظ السعيد

هذا التمرين استمرار للتمرين السابق . ويشبهه لحد ما .

ـ اجلس على الأرض .

ــ اقبض على القدم اليمنى من أصابعها وضعها بتماس الفخذ الأيسر . بشكل ان يقع الكعب في ثنية الفخذين تماماً .

ــ امسك بالقدم اليسرى وضعها على الرجل اليمنى . (دقق في الشكل). راع بان أصابع القدمين مرئية من فوق تصالب الرجلين . تنفس بحسب الوزن المعروف .

ملاحظة

يساعدك هذا التمرين على بلوغ درجة مدهشة من الاسترخاء العقلي .

٧ ـ تمرين الأسد

ــ اجلس على اكعابك المتصالبة بشكل ان تأتي القدم اليسرى نحو الأيمن واليمنى نحو الأيسر .

ــ حافظ على جسدك ورأسك بشكل عمودي .

ــ ضع اليدين بخفة على الركبتين بشكل A . وتنفس بالوزن المعروف .



٨ ـ التمرين البطولي

ــ اجلس ممدود الرجلين . وتنفس نظامياً .

ــ اثنِ رجلك اليسرى حتى تصل القدم اليسرى تحت الفخذ الأيمن بشكل B .

ــ ثم اقبض على رجلك اليمنى واطوها وضع القدم اليمنى فوق الفخذ الأيسر . بأقرب ما يكون الى مفترق الساقين .

ــ ثم اخفض الركبة اليمنى . وهكذا ترتاح الرجل اليمنى على الجانب الداخلي من القدم اليسرى . تنفس بحسب الوزن المعروف .

ملاحظات

يجب ان يبقى الجسم منتصباً اثناء هذا التمرين . . ومن الصعب جداً اجراء هذه التمارين بدون جهد أبداً . فالتمرين المتواصل ضروري للغاية .

٩ ـ التمرين الكامل

ــ ضع القدم اليسرى تحت الشرج . وتنفس نظامياً . بشكل C .

ــ امسك بقدمك اليمنى من الكعب واجلبها نحوك .

ــ ضع الحافة الوحشية (الخارجية) منها على الشق المتألف من الفخذ الأيسر والكعب .

ــ اضغط على الرجل حتى تحافظ على وضعها هذا .

ــ ضع اليدين على الركبتين . أو ضعهما على بعضهما البعض . تنفس بحسب الوزن .



الباب السادس

السيطرة ـ لقد بلغنا الآن حدّ البراعة

ولكن حذار ان تواجه هذه البراعة بمعناها الحقيقي فتصدق نفسك ولم تعد بحاجة للمتابعة . بل على الضد ، يجب عليك ان تسعى جاهداً وبثبات نحو مرحلة أعلى من الاسترخاء العقلي ، مطبقاً « روح اليوغا » أي جوهرها في كل عمل من أعمال حياتك اليومية . (راجع مبحث اليوغا في الغرب) .

تمرين ماتسيندرا

هذا تمرين في السيطرة العقلية ، وقد علمها الحكيم الشهير ماتسيندرا . ونحن ننصح بها بصورة خاصة الى اولئك الذين يشكون من علةٍ في أعصابهم .

ـ اجلس على الأرض .

ـ اقبض على رجلك اليمنى واطوها واضعاً كعبها تحت ألية الفخذ الأيسر .

ـ ابقِ الرجل اليسرى ممدودة . وضع اليد اليسرى على الأرض بمحاذاة الركبة اليسرى . وتنفس بالوزن ١ ـ ٤ ـ ٢ .

ـ ثم : اقبض على أصابع القدم الأيسر . حانياً الجسم نحو الأمام . اشهق واخفض الرأس حتى يمس الركبة بجبهته .

ـ عد الى الوضع السابق وازفر الهواء .

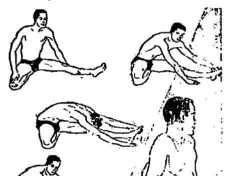
ـ ثم : احمل الرجل اليسرى حتى تنحنِ الركبة فوق اليمنى .

ـ امسك الرجل اليسرى من كعبها بواسطة اليد اليمنى . راجع الشكل جيداً .

ـ وأخيراً دوّر الجذع والرأس نحو اليسار ، دوران حول محوره العمودي .

ملاحظات

لا تأثيرات سيئة لهذا التمرين اذا انجز باتقان . وهو تمرين ممتاز للعمود الفقري ويفيد جداً للمصابين باضطراب في العصب الودي (السمباتاوي)، وفائدته عظمى كتمسيد للأعضاء الداخلية .



تمرين راس البقرة

ـ يمكنك ان تكون اما واقفاً أو جالساً .

ـ علق أصابع يديك مع بعضهما خلف ظهرك وذلك بطوي احدى ذراعيك عالياً من فوق الكتف . وشدهما وتنفس نظامياً .



تمرين الطاووس

هذا تمرين صعب جداً ، ولا يعمل الا بعد تمرس طويل ، ولا بد لهذا التمرين من استاذ . وهو كما يلي :

ـ اركع على ركبتيك واستند على راحتي يديك بشكل يكون فيه اتجاه الأصابع نحو الجسم واليدان موضوعتان بين الركبتين وبحيث تتماس خنصر اليدين والكوعان . حاول ذلك .

ـ تمهل : والآن استند على الذراعين المطويين . ومس جبهتك بالأرض بين الركبتين .

ـ وازن جسمك ثم أمدد رجليك ، بحيث يستتب وزن الجسم على الذراعين ويتوازن الرأس مع الساقين .

ـ بامكانك رفع الرأس والقدمين في آن واحد والبقاء في هذه الوضعية لمدة ٢ ـ ٣ ثوان .



تمرين الشجرة المنحنية

هذا تنويع عن تمرين الشجرة الوارد سابقاً . راجع التمرين والشكل . وعوضاً عن تلاصق راحتي الكفين أمام الصدر ، صالب بين الذراعين خلف الرأس لحد الرقبة ، وضع نعل أحد القدمين على الفخذ المقابل وفي أعلى شيء ممكن .

ملاحظة أولى

يمكنك احناء الجذع من عند الحوض إذا تمكنت وبقاء الوقوف على رجل واحدة .

ملاحظة ثانية

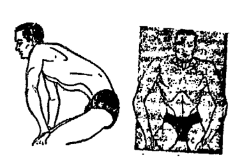
انه لتمرين هام لأعضاء البطن وينصح به النساء .

تمرين التقلص البطني

هذه التمارين تقوي الأحشاء وتمسدها وتساعد جداً في معالجة اضطرابات المعدة .

ــ انتصب . انحنِ نحو الأمام . واستند بذراعيك وراحتي يديك على ركبتيك . (حافظ على جذعك منتصباً) .

ــ ازفر بعمق دافعاً جدار البطن بأكثر ما يمكن نحو الخلف ولمدة ٦ ثوان ثم اشهق مالئاً البطن . اعد الزفير .



تمرين اللوتس

الشرف لك يا سيدِ الكون ! هذا تمرين « اللوتس » . يقوم به الشرقيون بسهولة وقد اعتادوا عليه منذ نعومة أظفارهم . ولكن الغربيين لا يستطيعون القيام به قبل انقضاء سنة على التمرين . فهل هذا التمرين يستحق الذكر والاهتمام فعلاً ؟ كلا ! فان اللوتس لا تنجز شيئاً هاماً إلّا التمرين بصبر . وهي تمرين للتأمل . ولا تنسَ ان التأمل يمكن الجلوس فيه بجلسة الأرجل المتصالبة . أو بالجلسات الأخرى الواردة في هذا الكتاب .

ــ اجلس واحنِ الركبتين . حافظ على الرجلين بتماس الأرض وامسك بقدمك اليسرى وضعها على الفخذ الأيمن بأقرب نقطة من أربية الفخذ (الحالب) .

ــ ابقها هناك . امسك بقدمك اليمنى وارفعها وضعها على الفخذ اليسرى بحيث يبقى النعلان مرتفعين نحو الأعلى .

ــ ثم بعد الجهد الجهيد لانجاز ذلك جلّس الجذع باستقامة واعتدال عمودي وضع اليدين على الركبتين بالشكل الذي تراه في الشكـل وبحيث تتماسى السبـابتان والابهامان وتبقى الثلاث أصابع الباقية منفردة . وتنفس حسب الوزن المعروف أو وزنك الخاص .



ملاحظات

هذا تمرين ممتاز لتمرينات التنفس ويفيد الهضم جيداً بعد وجبة طعام وهو يشفي من الآلام العصبية والروماتيزمية .



الخاتمة

للمعرّب

هاكم اليوغا : هي عقيدة ، وتطبيق ، ونجاح . تغيير نحو الأحسن وخلق لشخصية جديدة جذابة واعية مدركة لجميع العلاقات بين الأفراد والمجتمع ، وبين الأفراد والسلطة الدنيوية والدينية . انها تكسب الانسان جميع ما كان ينقصه وتكمله تكملة فضلى . وذلك بشيء واحد سحري فذ وهو مراقبة على النفس والجسد . موضوع بحث هذا الكتاب .

لقد جلنا في أرجاء حديقة اليوغا ، وتنسمنا هواءها وأزهارها العليلة العطرة وكل زهرة منها هي تمرين بحد ذاته . تمرين مستقل عن غيره ، لا رباط بين واحد وآخر إلّا مبدأ اليوغا .

وهو : جلسة هادئة ـ تملص من المؤثرات الخارجية ـ اتخاذ وضعية معينة للجسد ـ تنفس موزون واع ـ تركيز على ما تفعل ـ تأمل وتبصر ـ ادراك ـ واسترخاء ـ راحة بل سعادة نفسية وجسدية وعقلية بضع عشرات من التمارين الواردة في هذا الكتاب مع بضع عشرات من الدقائق يومياً تكفي لايصالك الى غاية اليوغا المنشودة . ففي كل تمرين سيطرة على عضو ما وبتنويع هذه التمارين تتم السيطرة على الأعضاء البدنية واحداً فواحداً وهكذا تكون قد سيطرت على جسدك كاملاً وعلى أعصابك وعلى سلوكك وتصرفاتك . وهكذا تكون قد وصلت الى مفتاح ذهبي لدخول معترك الحياة اليومية .

فالسيطرة على الجسد يملكك الدنيا المادية : من طعام وشراب وصوم وحسن اجتماعي وادراك واقعي للحياة الدنيا وللعلاقات الزوجية والتربوية .

والسيطرة على النفس تملكك الدنيا المعنوية : من تربية اولادك ومن تغيير في

مزاجك وسلوكك وبالتالي من شفائك من أمراض فتاكة كالقرحة والأعصاب والقلق وما الى ذلك من أمراض جسدية نفسية .

والسيطرة على العقل تملكك الدنيا الفكرية : من حسن اجتهاد ودراسة وتعمق في العلوم والآداب وترقٍ في قيم الحياة الفكرية .

وأما الروح وما اليها فهذه تختص بفرع آخر من فروع اليوغا تخرج عن نطاق هذا الكتاب وادراكها بل والتوصل الى ادراك كنهها يتطلب البدء بفهم وتطبيق ما ورد في هذا الكتاب . فإليك ايها القارىء العربي الكريم اتوجه خاتماً جولتي هذه .

الصيدلي الياس أيرب



